2009 № 3/69/
МАРТ

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЖУРН

## Березовый сок – весенний дар

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## Защищайтесь от остеопороза

## Анатомия болезни: бессонница

# Крем СОФЬЯ покорил Европу!

## Антиварикозный российский крем СОФЬЯ с экстрактом пиявки получил Европейскую Марку доверия!

По результатам независимого Европейского исследования European Trusted Brands, в котором приняло участие 23 650 человек из 16 стран, крем СОФЬЯ с экстрактом пиявки занял **первое место** в категории «Крем для ног при заболеваниях вен»!

## КРЕМ СОФЬЯ С ЭКСТРАКТОМ ПИЯВКИ:

- **Экстракт медицинской пиявки** – разжижает кровь, снимает отечность, «пробуждает» капилляры, предупреждает застой крови и образование тромбов
- **Экстракты 15 лекарственных растений** – питают и укрепляют стенки вен, тонизируют венозные клапаны
- **Ионы серебра** – предупреждают воспаление
- **Коллаген** – доставляет «строительный материал» для обновления венозных стенок и клапанов
- **Масла лекарственных растений** устраняют сухость кожи, улучшают ее внешний вид

**КРЕМ СОФЬЯ С ЭКСТРАКТОМ ПИЯВКИ – эффективность, покорившая Европу!**

**Спрашивайте в аптеках**

Серт. № рос Ru. пк 08.в03090 Реклама

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

**Журнал – ежемесячное приложение к вестнику «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**
**Издается с мая 1999 г.**

**№ 3 (69)**
**март 2009 г.**

***Генеральный директор***
Анатолий КОРШУНОВ
***Директор издательства***
Владимир МОРОЗОВ
***Главный редактор***
Борис ЧЕРНЫШЕВ
***Обозреватели***
Михаил БЛАТИН
Александр КРЫЛОВ
***Компьютерная верстка***
Марина ЧИЧВАРОВА
***Корректор***
Марина ЗАРЕЦКАЯ
***Фото на обложке***
Георгий МАРКОВ /ЛОРИ

***Наши подписные индексы:***
***99608***
*в каталоге «Почта России» (МАП)*
***26062***
*в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР)*

***В НОМЕРЕ:***

*Борис ЧЕРНЫШЕВ*
**ЕЩЕ РАЗ О СТАРЫХ СОВЕТАХ И РЕЦЕПТАХ** ..... 3

*Элина БЫСТРИЦКАЯ*
**НА ВОЙНЕ Я БЫЛА САНИТАРКОЙ** ..... 4

*Г. КАПУСТИН*
**ЯИЧКО ОТ КУРОЧКИ РЯБЫ** ..... 11

*Владимир ЖДАНОВ*
**НУЖЕН ЛИ РОССИИ СУХОЙ ЗАКОН?** ..... 15

*Ирина ПЕСТРОВА*
**ЗАЩИЩАЙТЕСЬ ОТ ОСТЕОПОРОЗА** ..... 32

*Виктор КОСТЕРОВ*
**КОЖА, ВОЛОСЫ И ЗДОРОВЬЕ** ..... 37

*Борис БОЧАРОВ*
**БЕРЕЗОВЫЙ СОК – ВЕСЕННИЙ ДАР** ..... 42

*Ольга КЛИМОВА*
**В ЧЕМ СИЛА ЗЕЛЕНОЙ БОРОДЫ?** ..... 47

**СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ** ..... 50

*Александр ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ*
**БЕССОННИЦА – НОЧНОЙ КОШМАР** ..... 57

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2009

© Журнал «Предупреждение», 2009

Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 017910. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

*Ольга ТИХОМИРОВА*
**ЖЕНСКИЙ КЛУБ** ..... 69

*Евгений ТАРАСОВ*
**ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА ЗВУКОВ** ..... 78

*Александр КРЫЛОВ*
**ДЫХАНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ** ..... 85

*Дарья КОВАЛЕВА*
**ЗАБОЛЕВАНИЯ ОТ ЛЮБВИ** ..... 91

*Лев БУЛДАКОВ, Наталия ШАНДАЛА*
**РАДИАЦИЯ НЕВИДИМА, И В ЭТОМ ЕЕ КОВАРСТВО** ..... 97

*Илья КРЫЛОВ*
**В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА** ..... 103

*Елена ДЕМЕНТЬЕВА*
**КАК НАЙТИ СВОЙ КАМЕНЬ?** ..... 109

*Нина КРАЙНОВА*
**ПУСТЬ ПАДАЮТ ЗВЕЗДЫ И ГАСНУТ** ..... 114

*Ольга КУЛЯБИНА*
**ПИШИТЕ, ЛЮДИ, СТИХИ** ..... 116

*Светлана ТРОФИМОВА*
**ВСЕГО-ТО ДЕНЬ** ..... 119

*Аркадий АВЕРЧЕНКО*
**НИНОЧКА** ..... 120

**КРОССВОРД** ..... 126

**ПОДПИСКА** ..... 128

**Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» (для «Предупреждения»).** Контактные телефоны редакции и издательства: 739-57-05, 687-06-50, (499)740-57-08 (отдел подписки).E-mail: bmchernyshov@zoj.ru

Номер подписан в печать 25.02.2009 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 141340 экз. Заказ № 515.

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

# ЕЩЕ РАЗ О СТАРЫХ СОВЕТАХ И РЕЦЕПТАХ

**В январе я уже советовал читателям бережно хранить все номера наших изданий, чтобы при необходимости найти на их страницах нужный полезный рецепт. И вот снова приходится возвращаться к этой теме. Поводом послужило письмо в редакцию от читательницы Веры Николаевны Анисимовой из города Кемерово-2. Она сообщила, что давно привыкла к «Предупреждению» и вестнику «ЗОЖ», их много лет выписывала ее мать. Самые интересные статьи мама перепечатывала на машинке и складывала в отдельную папку. К сожалению, после смерти матери (она немного не дожила до 80 лет) дочь и зять Веры Николаевны выбросили на свалку все газеты и журналы, а также папку со статьями. Сейчас, мол, этот хлам никому не нужен. Но молодые люди ошиблись. Как минимум, один рецепт – лечение тяжелых недугов живым веществом куриного яйца – уже потребовался Вере Николаевне для помощи своей хорошей знакомой. Она запомнила лишь, что автором рецепта был российский врач, который в своей практической работе добился хороших результатов. И тогда Вера Николаевна обратилась к нам с просьбой прислать ей рецепт по почте. Даже чистый конверт вложила в свое письмо. Однако мы решили напомнить о методе врача Г.А. Капустина всем нашим читателям. В последний раз этот «золотой рецепт» был опубликован в вестнике «ЗОЖ» в 2005 году. В нынешнем номере журнала о методе Капустина «Яичко от курочки Рябы» читайте на 11-14-й страницах. Пользуйтесь им и будьте здоровы!**

**Борис ЧЕРНЫШЕВ,**
**главный редактор журнала «Предупреждение».**

*Следующий номер журнала выйдет 8 апреля.*

# Элина БЫСТРИЦКАЯ: НА ВОЙНЕ Я БЫЛА САНИТАРКОЙ

***Народная артистка СССР Элина Быстрицкая в особых представлениях не нуждается. Поклонники ее таланта навсегда запомнили потрясающую Аксинью в «Тихом Доне», врача Румянцеву в фильме «Все остается людям»... Ну, а театралы многие годы ходили и продолжают ходить «на Быстрицкую» в московский Малый, где она сыграла самые разные роли и в спектаклях классического репертуара, и в современных пьесах. Год назад актриса отметила 80-летие. Как? Новой ролью. К ее юбилею в Малом театре был поставлен спектакль «Любовный круг» по пьесе Сомерсета Моэма, где актриса играет главную роль – женщины, которая гораздо моложе ее.***

**– Элина Авраамовна! Позвольте начать с вопроса банального. Среди множества сыгранных вами в театре и кино ролей какая любимая?**

– Любимая? Не могу сказать. Наверное, та, которая будет. А вот самая трудная – Аксинья в «Тихом Доне». Почему? Может быть, потому, что это почти два года жизни, да еще участие в экранизации величайшего произведения: никакой другой роли такой глубины и драматизма я не знаю. А может, потому, что это была работа с Сергеем Апполинарьевичем Герасимовым – великим мастером.

**– Что вы больше любите – кино или театр?**

– И то, и это. В театре я работаю постоянно, кино – это эпизоды. Театр дисциплинирует, там создаешь картину всю целиком. А кино – кусочки, калейдоскоп, короткие, но очень яркие вспышки. Но с театром отношения у меня не всегда ровно складывались. Может, сама виновата: не со всяким режиссером могу работать, не очень сговорчивая...

**– У вас, наверное, характер трудный?**

– Если нет характера, можно всем очень нравиться, но мало что сделать, – это мое убеждение. Я – Овен по гороскопу, а это означает...

**– Упрямая?**

– Нет. Обязательная. Мне как-то Марецкая сказала: «Что ты все до конца стремишься доделывать – брось!» А я иначе не могу – мне тогда плохо. Что начала – должна закончить, обещала – выполнить. И так во всем. На это уходит много сил и здоровья. И, естественно, от других жду того же. Наверное, поэтому со мной трудно.

**– Вы знаменитая театральная актриса, но популярной в одночасье вас сделала первая же роль в кино: врача в «Неоконченной повести». И вообще, насколько я знаю, медицина занимает фатальное место в вашей судьбе. Вы ведь в прошлом – медсестра?**

– И не просто медсестра, а участница войны, успевшая поработать во фронтовом госпитале. Ну, а моя первая роль в кино – действительно врач, только в другом фильме – «В мирные дни». В руках я держала– не помню уж точно – то ли стетоскоп, то ли молоточек невропатолога. Что-то, обозна-

чающее врача. Это была небольшая роль в фильме о моряках, и снялась я в нем после первого курса Киевского театрального института. Потом работала в Вильнюсском театре, где сыграла арбузовскую Таню, тоже врача. Потом была Клавдия в «Повести о настоящем человеке» – медсестра. А затем – гастроли в Ленинграде и предложение сняться в фильме «Неоконченная повесть».

**– Говорят, что после этого фильма резко увеличился конкурс в мединституты, был прямо-таки «элинский призыв».**

– Да, многие девушки пошли тогда в медицину. И знаете, как интересно: одна из таких откликнувшихся на «призыв» уже много позже буквально вытащила меня из болезни, выходила,поставила на ноги и стала моим большим другом.

**– Ваши друзья в основном из актеров?**

– Нет, это люди самых разных профессий. Вопрос, по-моему, не в специальности, а в каком-то взаимном душевном расположении, единомыслии. Вот живет в Москве очень мне близкий человек – совсем не актриса, с которой мы выросли буквально в одной коляске. У нас разница в один месяц, и мамы – то моя, то ее – по очереди вывозили нас гулять. Потом жизнь разбросала, развела нас. Сейчас мы, слава Богу, живем в одном городе и очень любим вспоминать свое детство.

**– Итак, с подругами все ясно. А можно спросить: какое место в вашей жизни занимают мужчины? От поклонников, наверное, отбоя не было и нет?**

– Я строгостью своей, может, и отпугивала многих, но никогда и не стремилась быть доступной. А с мужчинами мне всегда было интересно. С удовольствием с ними общаюсь, играю в бильярд. Что касается любви (вы ведь об этом хотели спросить?) – все было.

**– Расскажите?**

– Нет, не расскажу. Зачем? Я же вам в общих чертах ответила, а частности никого не касаются. Могу только добавить, что предательства никогда не прощала. Нет, я не обойдена любовью. И меня любили, и я любила – еще как! Сейчас, правда, мой поезд уже ушел, всему свое время. Хотя...

Если честно, и сегодня порой замечаю на себе такие взгляды, что краснею.

**– Хотя, как говорят французы, восемнадцать вам уже исполнилось.**

– Да, и давно.

**– Ничего удивительного в мужском внимании к вам нет. Выглядите великолепно, и красота не тускнеет!**

– Ну и слава Богу! Спасибо.

**– Как вам все-таки удается быть такой красивой и молодой? Поделитесь секретом.**

– Секрета никакого нет. Молодость – это занятия спортом, правильное питание. И работа. На сцене совершенно иное пространство, мне там всегда легко. Никогда ничего не болит, ничто не отягощает. Я из своих пройденных лет исключаю то время, что проживаю на сцене.

Ну а внешность – не моя заслуга, спасибо папе с мамой. Я давно осознала, что человек может быть прекрасным независимо от внешних данных. Пусть вам не покажется это банальным, но главное – внутреннее содержание, над чем всю жизнь и тружусь. Кстати, мне никогда в детстве не говорили о том, как я выгляжу. Впервые я услышала об этом в 13 лет в госпитале. Один раненый, слышу, говорит другому: «Посмотри, какая хорошенькая девушка!» Оглянулась –никого рядом. Потом в зеркало долго на себя глядела – ничего интересного не нашла. Мама воспитывала меня очень строго.

**– А кто была ваша мама?**

– Как говорит один деятель – «дочь юриста». У нас была очень интеллигентная семья: дедушка действительно юрист, а мама с папой – медики.

**– Так вы родом из медицинской семьи?**

– Конечно. У мамы, правда, не было специального образования. А папа – дипломированный врач, инфекционист. Он был специалистом широкого диапазона. Помню, как отец проводил выходные: брал медицинский фолиант, устраивался на диване и целый день читал.

**– Вам лежал прямой путь в медицину. Такой пример перед глазами...**

– Очень может быть. А возможно, слово свое сказала судьба. Война началась, когда я окончила пятый класс. А за шестой и седьмой сдавала экстерном в тех населенных пунктах, где находился госпиталь – на переформировании или на передышке.

**– Госпиталь, в котором работал ваш отец?**

– В котором он сначала работал. Потом его направили под Сталинград. А мы с мамой остались. Я гордилась тем, что исполняла работу лаборантки клинической лаборатории, хотя зарплату получала как санитарка. Тогда никого не волновало, кто сколько получает. Главное было – победить и выстоять. Что я делала? Все. И к тому же еще сдавала кровь, а потом выхаживала своих «кровников». Брали у меня по 250 граммов – полдозы. По возрасту я не годилась в доноры, но у меня первая, универсальная группа крови.

Какие страшные вещи мне пришлось видеть – газовую гангрену, столбняк, черные конечности, кричащих от боли молодых солдат! Все могла вынести. Если приходилось брать кровь на анализ прямо в операционной – я брала, делала все так же четко, как в палате, но порой выходила – и теряла сознание. Тогда, наверное, закралось еще неосознанное сомнение – смогу ли я быть полезной, если стану врачом? Однако дорога в медицину казалась предначертанной, и в конце 1944 года меня направили на учебу.

Учиться начала со второго семестра: меня зачислили сразу как участницу войны и медсестру, окончившую РОККовские (Красного Креста) курсы. И вот на первом же практическом задании, когда хирург должен был сделать челюстно-лицевую операцию, больной скончался от наркоза. После этого я поняла, что больше не могу! Не могу пережить людские страдания!

Однако я Овен, упорная, и техникум все-таки окончила. Прошла всю практику, приняла, как положено, 15 родов и получила диплом с отличием. А главное – право продолжать образование. Но в это время я уже мечтала о другой профессии.

**– Актрисы?**

– Да. Во время учебы в техникуме участвовала в художественной самодеятельности, встречая такое одобрение зри-

телей, такие отзывы! А какие сны я видела! Себя на сцене. И решила, что сцена – главное в моей жизни.

**– А родители? Как они отнеслись к вашему решению, одобрили ли столь резкий поворот в судьбе?**

– Что вы! Папа был твердо убежден, что никаких данных у меня нет: мол, это просто блажь. И он поехал со мной в Киев посмотреть, что это за театральный институт такой. И вот представьте: 1947 год. Папа – высокий, стройный, очень красивый мужчина в новенькой майорской форме – входит со мной в ректорат. И на вопрос: «Чем можем быть полезны?» отвечает: «Объясните, пожалуйста, моей глупой дочери, что ей в вашем институте делать нечего».

Я выбежала из кабинета. До вечера бродила по городу и решила, что вообще учиться не буду. Потом все-таки поступила на филологический факультет, училась и руководила одним из танцевальных кружков (в балетной школе занималась еще в техникуме). И за хорошую работу меня наградили путевкой в дом отдыха профсоюза «Рабис» – работников искусства, где были настоящие (!) актеры. Там-то одна актриса мне сказала: «Вам надо идти в театр». Все. Я приехала, забрала свои документы с филфака и поступила в театральный институт.

**– И никогда не жалели, что расстались с медициной?**

– А я с ней никогда не расставалась – как можно расстаться с судьбой?! Живущая во мне медицинская жилка заставила задуматься, например, о том, что сегодня в опасности генофонд страны и его необходимо спасать. Об этих моих раздумьях узнал Александр Александрович Баранов – академик РАМН, профессор, известный педиатр, которого я очень уважаю, и пригласил принять участие в работе Международного фонда охраны здоровья матери и ребенка, вице-президентом которого я стала. Работая в Фонде, конечно, не решаю чисто медицинских проблем. Мое дело – связь с общественностью, и я очень дорожу этой деятельностью. Успешно выполнять эти и другие ответственные обязанности необычайно сложно, порой просто тяжело. Но ведь известно, что человек жив осознанием своей полезности и необходимости.

**– За всеми делами, наверное, не остается времени на спорт. А ведь известно, что вы занимались художественной гимнастикой, играли в бильярд.**

*И в общественной жизни Э. А. Быстрицкая остается творческим человеком. Можно перечислить только некоторые ее общественные обязанности: член Комиссии по культуре при Президенте РФ, член Международной комиссии по здоровью населения при Совете безопасности России, член президиума Академии российского искусства, действительный член Российской академии естественных наук, академик Международной академии информационных процессов и технологий, действительный член Академии энергоинформационных наук, Академии «Элита мира». Элина Авраамовна задумала создать «Центр духовного и физического совершенствования женщины», который в настоящее время строится. За вклад в культуру и искусство Академия мира недавно присвоила ей степень доктора искусствоведения.*

– Постоянный труд – вот мое кредо. Для актера нет отдыха, он заряжен особой энергией, и эту энергию необходимо отдавать. Но когда остается свободное время, предпочитаю активный отдых: в разные годы увлекалась греблей и стрельбой в тире, шахматами.

Люблю играть на бильярде. Занимаюсь и гимнастикой. Просто раньше уделяла ей по два часа в день, теперь ежедневно 35-40 минут. Единственное, что в прошлом, – работа в Федерации художественной гимнастики, президентом которой я была в течение 17 лет. Достаточно, не правда ли? А сейчас являюсь почетным президентом Федерации бильярдного спорта России.

**Но вернемся к спектаклю «Любовный круг». По мнению критиков, Быстрицкая открылась здесь новой гранью своего таланта – как блистательная характерная актриса. 4 апреля Элина Авраамовна отметит свой очередной день рождения. И хочется от всей души пожелать ей отличной творческой формы, новых открытий и новых ролей.**

**Беседу вела Людмила ЗОЛОТОВА.**
**Фото Владимир ЯЦИНА (ИТАР-ТАСС).**

# ЯИЧКО ОТ КУРОЧКИ РЯБЫ

***В послевоенные годы в ряде медицинских центров СССР довольно успешно развивались методы так называемой тканевой терапии. Основы ее были заложены академиком В.П. Филатовым еще в довоенные годы. Именно в русле этих изысканий двигался и врач одной из больниц в Костромской области Г.А. КАПУСТИН. Он разработал и проверил на практике метод лечения тяжелых недугов живым веществом куриного яйца.***

### *РЕЦЕПТ*

*В лечебных целях можно использовать только самое свежее яйцо; снесенное даже накануне не годится. Смешать вещество яйца с физиологическим раствором в пропорции 1:3 (то есть на 1 яйцо 150 см³ раствора), можно хранить в стакане, накрыв стерильной салфеткой, не более 2 часов. Лечебная доза:*

*до 1 года — 0,5 см³;1-2 года — 1 см³; 2-4 года — 1,5 см³; 4-5 лет —2 см³; 6-8 лет — 3см³; 8-10 лет — 3,5 см³; 10-12 лет — 4 см³.*

*Обычный курс — 8 инъекций. Стандартная доза для взрослых — 5 см³.*

*Приготовить: стакан на 200 см³, шпатель, пинцет, шприц на 5 см³, иглы к нему, а также стерильный физиологический раствор и стеклянную палочку длиной около 10 см.*

*Скорлупа свежеснесенного куриного яйца обрабатывается спиртом.*

*Тщательно вымыть руки.*

*Скорлупа разбивается стерильным шпателем.*

*Затем отверстие увеличивается путем обламывания изнутри стерильным пинцетом.*

*Содержимое яйца вытряхивается в стерильный стакан, белок и желток размешиваются палочкой; затем постепенно добавляется физраствор (150 г), и все доводится до получения однообразной по цвету жидкости (молочно-желтоватого оттенка).*

*Смесь набрать в стерильный шприц (5 г для взрослых), надеть иглу. Место введения обрабатывается спиртом (вводить внутримышечно).*

***Из письма Капустина, адресованного «Собратьям по медицинскому цеху»:***

Дорогой врач! Опыт показывает, что живое вещество куриного яйца приносит либо полное излечение, либо заметное облегчение многим больным, не поддающимся медикаментозной терапии. Противопоказаний метод практически не имеет, кроме слабости сердечной деятельности.

Введение можно проводить и до 8 раз с продлением срока лечения до 8 недель. Все зависит от клинической картины. Например, при слоновости приходится не только продлевать срок терапии, но и делать инъекцию два раза и вводить по 5 $см^3$ подкожно до тех пор, пока больная нога не сравняется по величине со здоровой. При экземах острых и хронических экссудативных делаем введение 2 раза в неделю по 5 $см^3$, то же — при трудно поддающихся лечению эпилептических припадках, при злокачественных опухолях матки и желудка.

Кроме того, достигнуты хорошие результаты при заболеваниях матки и придатков, яичников у женщин, при аденоме простаты у мужчин, при трофических язвах голени, гипертонии, гастрите, истерии, недержании мочи, облитерирующем эндартериите, бронхиальной астме, заикании... Хорошо поддаются лечению методом атрофия зрительного нерва, куриная слепота и старческие катаракты.

С 1951 г. я излечил более 1000 человек.

Решением Ученого совета от 15 марта 1954 г. лечение живым веществом куриного яйца разрешено применять в Смоленском, Ярославском мединститутах и госпиталях и в клиниках г. Москвы.

**«ЗОЖ»: Увы, увы... Как это и частенько случалось в СССР с врачами, пытавшимися сдвинуть с места телегу чиновничьего бюрократизма и пойти против корпоративных интересов, метод Капустина официального признания не получил. С одной стороны, была объективная причина — свежее, наисвежайшее куриное яйцо. Где таковое взять в городе? С другой — и это, конечно, главное — Капустин где-то кому-то в чем-то перебежал дорогу.**

**Однако народ — обладатель тех самых свежих яиц только-только из-под курочки — о методе Капустина не забыл.**

## БЛАГОДАРЯ ИНЪЕКЦИЯМ И ЖИВУ

Откликаюсь на ваш призыв и отвечаю, как делать инъекции живым веществом куриного яйца. Знаю о методе давно. Лечу своих друзей, семью, себя. Рекомендую больным. Делаю в домашней обстановке предельно простым способом. Условие такое: куры должны быть молодые, здоровые, с петухом. Корм – самый чистый, без химических добавок: трава, мясные обрезки, пшеница, рубленая кормовая свекла и другие овощи. Кур необходимо содержать в чистоте. Вид у них должен быть упитанный, веселый, энергичный.

Делаю курс инъекций 2 раза в год вот уже много лет, 1 раз в неделю, в одно и то же время. Всего 8 инъекций.

Только что снесенное яйцо обмываю теплой водой, обрабатываю водкой досуха. Заранее заказываю в аптеке физраствор для инъекций. Прокаливаю на огне нож. Вскрываю бутылочку с раствором, вставляю стерильную воронку. Прокаленным ножом раскалываю яйцо и выливаю содержимое в бутылочку (1 яйцо на 150 г раствора). Закрываю этой же пробкой и энергично встряхиваю до получения однородной массы. Далее набираю в шприц 5 г смеси и ввожу внутримышечно. Жидкость не храню ни минуты, использую сразу же. Остаток отдаю тем же курам в мешанке.

Мне 68 лет. Болезней много. Но благодаря этим инъекциям жива.

Читала об инъекциях яйца во многих книгах. У всех разные способы применения. Испробовала все, но остановилась

на том, который описала. Считаю, что это самый приемлемый в домашних условиях.

Если организм не воспринимает яйцо, то после первого укола на его месте появится покраснение. Значит, следует инъекции прекратить. Это сигнал невосприимчивости организма к данному лечению.

**З. Коробцова,**
**фитотерапевт, кандидат фармацевтических наук.**
**пос. Тереньга, Ульяновская обл.**

## СНАЧАЛА ПОПРОБОВАЛА НА СЕБЕ

Много лет назад у меня заболел сын, было ему 10 лет. Поставили диагноз: «крупозное воспаление легких», назначили антибиотики. Однако температура не снижалась, был сильный кашель, одышка. Я все думала: «Как же так? Такие сильные антибиотики и не помогают?» Начала читать всякие рецепты, которые собирала и подшивала. И вот нашла маленькую вырезку о том, что при самых тяжелых болезнях в Китае и Японии лечат уколами из перепелиных яиц и что такими же свойствами обладает куриное яйцо. Я достала тепленькое куриное яйцо, развела его на свой страх и риск физиологическим раствором и для пробы сначала сделала укол себе – перенесла очень хорошо. На следующий день сделала укол сыну в дозе 2 мл. И – о чудо! К вечеру температура спала, и он попросил поесть. Через неделю снова укол, но уже 3 мл. Так сделала 5 уколов. Мой сын полностью выздоровел. Теперь ему 26 лет, и он больше никогда не болел легочными болезнями.

Я уже бабушка. Появилось много болячек, и я снова вспомнила про куриное яйцо. Жду весну, и тогда курочки мне помогут. А тем временем я узнала многое о лечении живым веществом куриного яйца, в частности, о методе врача Г. Капустина, изобретенном им в 50-е годы.

**Алевтина Корепанова.**
**г. Воткинск, Удмуртия.**

# НУЖЕН ЛИ РОССИИ СУХОЙ ЗАКОН?

***Здравствуйте! С вашим журналом я знакома давно, с самого его рождения. В № 12 за минувший год прочла «Вредные советы врача-нарколога с их последующим разоблачением». Пьянство – большая беда для всей страны нашей многострадальной. У нас, например, дешевое гадкое пойло продают на каждом углу, причем наливают даже в долг. Мужчины – и стар, и млад – спиваются, страдают родные, близкие. Семьи распадаются – какое тут может быть повышение рождаемости! Да и какое потомство может появиться у таких родителей? Власти конечно же обо всем этом отлично осведомлены, но законы потворствуют продавцам спиртного. Производство сивухи да и, похоже, лечение от алкогольной зависимости стали взаимовыгодным бизнесом. И нигде никакой информации о вреде алкоголя! Может быть, в одном из номеров вы предоставите слово честному специалисту, который подробно рассказал бы о страшных последствиях пьянства и о том, как избавиться от этой напасти?***

***Адрес: Кудрявцевой К.В., 391469 Рязанская обл., г. Сасово, мкр Южный, д. 12, кв. 16.***

***Откликаясь на просьбу читательницы, мы попросили ответить на вопросы, волнующие, как свидетельствует почта, многих людей, профессора, президента Международной ассоциации психоаналитиков, президента Международной академии трезвости Владимира Георгиевича ЖДАНОВА.***

# ВОЗЛЕ ЗЛА И ДОБРА

**– Владимир Георгиевич! Как говорили древние, пьянство – это добровольное сумасшествие. Казалось бы, незачем, пребывая в здравом уме, самого себя лишать разума. Однако люди пьют, спиваются, калечат жизнь собственную и жизнь своим детям – история человечества знает примеры, когда пьяное зелье губило не только отдельного человека, но сводило в небытие даже целые народы. Что за страсть, что за соблазн такой совращает и толкает людей в погибель?**

– Надо помнить, что мир, окружающий нас, пребывает в постоянной борьбе сил Зла и Добра. А человек – в центре схватки. Он может встать хоть по ту, хоть по другую сторону. Выбор за ним. Это его воля, данная Создателем, который по природе своей насилия не признает. А Зло заманивает, соблазняет ложным и скоро проходящим удовольствием – человек принял на грудь, кайф схватил, и мозги, затуманенные алкоголем, обычно не способны обнаружить обман, если и обнаруживают, то чаще всего с большим опозданием.

**– Понятно... Однако кто же они, эти лукавые соблазнители?**

– Чаще всего, как ни странно, это представители государственной власти. Откройте учебник истории. Первым декретом большевиков, как известно, был Декрет о мире. Вторым – о земле. А все ли знают, что третьим был Декрет о сухом законе? Затем в 1919 году Ленин подписывает документ, согласно которому производство алкоголя крепостью выше полутора градусов запрещается. За изготовление и продажу – пять лет тюрьмы с конфискацией имущества. За появление в нетрезвом виде – год исправительных работ. Как бы к Ленину ни относиться – он был трезвенник, и при нем, покуда он был жив, была истинная забота о трезвенности народа. Потребление алкоголя на душу населения составляло не более двух литров в год. На всей планете, пожалуй, не было государства с более низким показателем. А дальше началось неладное – явились соблазнители-совратители типа нынешних чубайсов. Тогдашний председатель Совета народных комиссаров Рыков стоял на той позиции, что для укрепления экономики страны нужны крупные денежные поступления в

*Хрен (он всем известен) – не только приправа к блюдам, но и лекарство. Корни содержат синигрин, эфирное масло, основная часть которого – аллиловое горчичное масло, углеводы, аскорбиновую кислоту, каротин, следы алкалоидов, лизоцим, обладающий бактерицидным действием, сахара, крахмал, смолы, соли калия, кальция, фосфора, фитонциды. Листья – большое количество аскорбиновой кислоты, каротин, флавоноиды. В народной медицине хрен применяют с глубокой древности как отхаркивающее, мочегонное, глистогонное, противопростудное, противоцинготное, антимикробное, кровоочистительное, улучшающее аппетит и пищеварение средство. Водный настой и сок корней хрена рекомендуют при цинге, простуде, кашле, водянке, мочекаменной болезни, затрудненном мочеиспускании, желтухе, заболеваниях печени, ревматизме, подагре, задержке менструаций. Применяется наружно в виде полосканий, промываний, закапывании – при ангине, воспалительных заболеваниях слизистой оболочки полости рта, гнойных ранах, язвах,веснушках, пигментных пятнах (см. стр. 38 и 68). Тертый хрен используют при радикулитах, невралгиях, ишиасе, суставном ревматизме.*

казну, иначе, дескать, социализму не уцелеть. И дьявольское колесо закрутилось! Дешевая водка, получившая в народе название «рыковка», заполонила прилавки – пусть люди пьют, пусть спиваются, зато денежный запас в казне обеспечен. И только много лет спустя обнаружилось, что власть сама оказалась в ловушке.

**– Похоже, вы раскручиваете сюжет из детективного романа...**

– Невеселый сюжет... Правда, справедливости ради надо заметить, что Сталин понимал весь вред алкогольной отравы и держал ее под контролем, перед войной и после войны уровень душевого потребления оставался достаточно низким. Только с приходом Хрущева, который и сам был любитель пьяных застолий, началось тотальное спаивание всей страны. К 1965 году количество смертей составляло 959 тысяч в год – через двадцать лет 1,65 миллиона. Душевое потребление ныне превышает двадцать литров в год. И как не превысить? На каждом углу, в городе и деревне, ночью и днем спиртное можно купить в неограниченном количестве. К примеру, в городах Скандинавии, где мне приходилось бывать, одна торговая точка с винным товаром приходится на 30 тысяч населения. В России – на 240 человек. Упейся до чертиков! И не жалуйся, что жизнь плохая. А в землю ляжешь, и вовсе будешь молчать.

**– Однако где же видно, что власть, открывая шлюзы спиртной отравы, сама оказалась в ловушке?**

– Власть не учла, что народ, когда его сознание не одурманено, являет собой как бы чистый родник, который питает и дает жизнь абсолютно всему, к чему прикасается. Благосостояние растет. Производство, наука, культура развиваются. Вооруженные силы крепнут. Дети ухожены. Быт людей пожилых обустроен. Мечта! И все пропадает прахом, если родник отравить. В 1925 году рабочих трезвого образа жизни было 43 процента. Осталось – менее двух. А число пьяниц и алкоголиков с 9,6 процента подскочило до 30. Это цифры за 1970 год. К 1980 году потребление спиртного выросло более чем втрое. Следственно, пьяниц увеличилось в неменьшее число раз. Эпидемия поразила и работников умственного труда. Министры и завлабы, писатели и журналисты, худож-

ники и музыканты, партийные и советские работники тоже охотно приникли к зелью. Юбилеи. Уход в отпуск. Возвращение из отпуска. Повышение по службе. И просто красные дни календаря. По поводу и без повода. Во время рабочего дня. По будням и выходным булькал хмель и звучали пьяные речи. И, конечно, чем больше в народе пили, тем больше торговля давала денег в казну. Только богатство пьяное – не богатство, а сплошной убыток. Понижение производительности труда от пьянства составляет миллиарды ежегодных рублей. Добавьте сюда травмы на производстве. Рост преступности. Падение трудовой дисциплины. Лечение алкоголиков. Рождение психически ненормальных и дебильных детей. Хулиганство. Аварии на транспорте... Что еще надобно, чтобы понять, в какую пропасть по пьянке въехала страна? Это и есть ловушка, в которую власть вольно или невольно загнала саму себя и нанесла страшный удар по народному здоровью. Далее отступать некуда.

## РОССИЯ... ПИТЬ ИЛИ БЫТЬ?

**– Государственная казна всегда нуждается в денежных поступлениях. В царские времена, видимо, тоже не брезговали водочной торговлей? Или было иначе?**

– Случалось по-разному. Если к восшествию на престол ЕкатериныII Россия была самой трезвой страной Европы, не считая Норвегии, то через сто лет она окуталась сетью питейных заведений.

За несколько лет до начала Первой мировой был печальный опыт мобилизации на войну с Японией. Все резервисты запили, что называется, по-черному, и страна не сумела в нужные сроки отмобилизовать армию. И незадолго, накануне очередной мобилизации, когда уже ясно стало, что Россия будет участвовать в войне, царь – нет, он не вводил сухого закона –дал право местным органам самоуправления по их усмотрению, под их ответственность закрыть алкогольную торговлю. И в течение трех дней по всей стране алкогольная торговля была закрыта. Отмобилизовали армию без всяких эксцессов. Через три месяца виноторговцы вой подняли.

«Открывайте магазины!» А народ – ни в какую. Десятки тысяч прошений поступило царю продлить сухой закон. И царь пошел навстречу. Виноторговлю запретили на время войны. А в 1915 году Государственная дума по предложению крестьянских депутатов Евсеева и Макогона рассмотрела установление трезвости на вечные времена. Вопрос решался кардинально.

**–Звучит привлекательно и сильно. Только известно, что в те же годы получило широкое распространение самогоноварение. То есть при сухом законе публика все равно нашла что пить и чем похмеляться.**

– Ясное дело, люди пили в любые времена. Но много ли пили? В кинофильмах на исторические темы иногда показывают, как в ресторанах из чайника разливают по бокалам мадеру. В деревенской избе на столе красуются бутылки с самогоном – можно подумать, вот как без оглядки упивалась Русь! – а ничего подобного, при сухом законе пили в 90 раз меньше, чем, к примеру, в наши дни. В 90 раз!

**– Но море самогонки плескалось по стране от границы до границы, намного превышая объем производства легальной водки. Откуда столь утешительная цифра?**

– Ученые вывели закономерность – количество подпольного алкоголя пропорционально легальному. Чем больше легального, тем больше подпольного. И наоборот. Сейчас это проявляется особенно наглядно, не бабушки-самогонщицы сидят у примитивных аппаратов, а подпольные заводы на продажу цистернами качают отраву. По данным МВД, половина продаваемой водки – это паленая водка.

**– Какие страны могут служить примером, как налаживать трезвую жизнь?**

– В мире 44 страны живут в условиях сухого закона. В первую очередь это мусульманские страны Ближнего и Среднего Востока. С ними Индия и Китай. В Китае, к примеру, на душу населения приходится всего 50 граммов спиртного! Китайцам вырождение не грозит. Трезвые, они имеют огромное преимущество для развития – народный их мозг не разрушен и не угнетен алкоголем, который приравнен у них к таким наркотикам, как гашиш и героин. А Европа –

далеко не трезвенница. Германия, Англия, Италия, наша соседка Финляндия и другие губят себя питием. Бывая во Франции, я как психолог отчетливо видел, как много там ребятишек с явными признаками дебильности. Их называют там «детьми карнавала». В этой стране вообще слишком мала рождаемость, человеческий генофонд ее под угрозой. Россия по численности населения – тоже убывающая страна. Сухой закон, когда-то утвержденный при царе и принятый в наследство большевиками, фактически спасал страну и при Ленине, и при Сталине. В любом случае уровень душевого потребления алкоголя не поднимался выше уровня царских лет. Теперь смертность у нас превышает рождаемость, а среди новорожденных растет число дебильных и физически слабых детей. Для умственно отсталых по стране открыто до полутора тысяч специализированных школ и 16 тысяч так называемых коррекционных классов. А сколько преждевременных смертей! Сколько убийств и самоубийств на почве пьянки! Сколько аварий в воздухе и на земле! Сколько бесплодия женского! Потерь не перечислить – затяжная война эта страшней, чем Великая Отечественная. Там мы вышли закаленными духом. Здесь – с отравленной и ослабленной волей.

**– Что за дела? В странах Средиземноморья или в том же Закавказье пьют не меньше, однако на поверку трезвости там больше. Почему алкоголь нас бьет сильней, чем южан?**

– Объяснение простое. На протяжении тысячелетий южные народы едят виноград, который вырабатывает в желудочно-кишечном тракте особый фермент, нейтрализующий алкоголь. У северян такой внутренней ферментозной защиты нет. Поэтому, если чукче или якуту пять раз наливать по «100 грамм», то на 6-й они уже алкоголики. Мы, русские, тоже северный народ, и наши врачи уже давным-давно обнаружили странную, очень опасную для нас закономерность: при понижении среднегодовой температуры на 5 градусов смертность от алкоголя возрастает в 10 раз. Вот почему от алкоголя сгинули индейцы в Америке и почти уничтожены десятки народностей Сибири, Севера и Дальнего Востока. Уничтожается и наш великий русский народ.

**– Владимир Георгиевич! Нет зрелища печальней, чем пьяная женщина... К сожалению, растет число и явных алкоголичек, опустившихся до дна, и тех, кто, не теряя пока человеческого облика, с разной степенью регулярности заглядывает в рюмку. Чем опасен женский алкоголизм?**

– Пьяная женщина – это беда бедовая, как стихийное бедствие. Женщинам вообще нельзя пить ни грамма! Если, будучи беременными, они хоть изредка прикладываются к стопке, их ребенок, находясь в утробе матери, получает психические расстройства, от которых будет мучиться всю жизнь. При любой степени опьянения концентрация алкоголя в материнской крови и в крови еще не родившегося ребенка одинакова. А если мамочка думает, что глоток пива или десертного вина не повредят, она заблуждается. Ребенок впоследствии будет расти умственно неполноценным. Я процитирую цитогенетиков из НИИ биологии и биофизики Томского госуниверситета: «Ситуация опасна тем, что в сознании и практике общества снят запрет на алкоголь для женщин. Половые клетки являются беззащитными к алкоголю. В микроскопе видно, что после небольшой дозы алкоголя до 70% половых клеток мужчин повреждены, сморщены. Но мужские половые клетки периодически сменяются, и после четырех лет воздержания от алкоголя мужчина может стать отцом здорового ребенка. У женщины половые клетки не сменяются, они рождаются и умирают вместе с ней. Поэтому, если будущая мать пьет или курит и будущий ребенок – девочка, то, во-первых, малыш может родиться с разными патологиями, и, во-вторых, в половых клетках этой девочки могут возникнуть непоправимые повреждения, которые скажутся на ее детях и внуках».

**– Какие конкретные меры необходимы, чтобы остановить пьяную заразу?**

– Нужна осмысленная антиалкогольная политика, которая была бы основана на данных науки. Я вот президент Международной академии трезвости. У нас есть совершенно четкие рекомендации, как решать проблему. К сожалению, в верхах незаметно ни малейшего желания прислушаться. Тем не менее я вижу, как пробуждается молодежь. Не-

смотря на усилия наших видимых и невидимых врагов, разрушителей морали и нравственных ценностей, несмотря на разливанное море пивной отравы, на постоянно растущее потребление наркотиков и алкоголя, среди молодых людей зреет желание сохранить себя в трезвости и чистоте. Очень многие из молодых сознательно перестают потреблять спиртную отраву, потому что, вне всякого сомнения, это отрава. Молодежь активно выступает в поддержку нашего трезвенного движения и вступает в его ряды.

## О ПИВЕ И НЕВИННОМ ВИНОГРАДЕ...

**– Владимир Георгиевич! Вокруг вашего имени тоже вьются легенды. Скажите, вам лично знаком вкус алкоголя? Если да, то как и когда вы отказались от пагубной привычки?**

– К сожалению, «знакомство» было изрядным. Я, молодой кандидат физматнаук, жил в новосибирском Академгородке. Занимался проблемами оптики и голографии. А по линии общества «Знание» много колесил по стране – читал лекции на эти темы. Без выпивки не обходилось. В доме тоже спиртное бывало. Короче, пил, как многие. Но совершенно случайно в 1983 году мне в руки попал какой-то едва различимый самиздатовский текст, отпечатанный на папиросной бумаге. Заголовок казался невероятно скучным: «О медицинских и социальных последствиях употребления алкоголя в СССР». Прочитал, и меня как ошпарило. Неизвестный автор убедительно, что называется, с цифрами в руках, показал, в какую погибель скатывается народ, а точнее, как целенаправленно, не хуже, чем индейцев в Америке, его уничтожают алкогольной отравой. Невольно я вспомнил родное село Белово Топчихинского района на Алтае, где рос и где половина жителей уже была истреблена алкогольным зельем, вспомнил спившихся родственников, рано ушедших из жизни, вспомнил некоторых сокурсников университетских ... И все, что в домашнем баре спиртного было, без сожалений вылил в раковину... «Отныне, – сказал я жене, – в нашем доме этой отравы никогда не будет». Я словно заново родился.

**– Неужели столь кардинальный переворот сознания может произойти почти одномоментно? Даже не верится...**

– По крайней мере, со мной было именно так. Я как отрезвел. Захотелось отыскать человека, который был автором текста, напечатанного в самиздате на папиросной бумаге. Им оказался выдающийся хирург Федор Григорьевич Углов! Не откладывая, я взял билет на самолет и вылетел в Питер. Федору Григорьевичу было в то время 79 лет, а энергия светилась в нем молодая. На приглашение приехать к нам в Академгородок, невзирая на возраст, он откликнулся моментально. Приехал и в Доме ученых прочитал две лекции: «Живем ли мы свой век?» и «Мозг и алкоголь»... В те годы мне пришлось быть заместителем председателя в совете молодых ученых Сибирского отделения, мы в считанные дни создали секцию по пропаганде трезвого образа жизни. Сотни и тысячи экземпляров выступления Федора Григорьевича на вычислительных машинах размножили и распространили по городам и весям. Поехали на заводы к рабочим, пользуясь любой возможностью донести людям информацию, ранее от них скрываемую. Мы подготовили лекторскую группу, нас стали приглашать с выступлениями в различные регионы страны. Число сторонников трезвости быстро росло. И только партийно-советская власть Новосибирска всех, кто выступил за трезвость, обвинила в антисоветизме.

**– Странно... Какой же чувствительный нужен микроскоп, чтобы в движении за трезвость усмотреть политический криминал?**

– Демагогам переводу нет. А самый верный способ заклеймить и оклеветать человека – приписать ему «политику». «Диссиденты! Антисоветчики! Выступаете против водки, а водкой торгует государство, а государством руководит партия – значит, вы еще и антикоммунисты. Вам надо головы поотрывать!» Под благовидным предлогом меня вскоре вымели из института, где я работал... Началась оголтелая травля... Но работа наша не прекращалась, мы собирали информацию, анализировали, сколько зелья промышленность выпускает, сколько народу умирает от этого, сколько становится инвалидов, сколько дебильных и физически недораз-

витых детей рождается. Вывод был однозначным – нужно вводить сухой закон, иначе будущего у России не будет. Выкладки свои мы отправили в ЦК КПСС... Откликнулись Председатель Комитета партийного контроля Соломенцев и член Политбюро Егор Кузьмич Лигачев. Они нас поддержали. К сожалению, полного понимания в Москве не нашлось. Тот же Николай Иванович Рыжков, председатель Совмина, стоял за неуклонное наращивание продажи населению винно-водочного товара... Трезвый народ никому по-прежнему был не нужен.

**– А Федор Григорьевич мог вас взять под свое крыло и чем-то помочь?**

– Если бы мог... Его характер был слишком не по душе власть предержащим. Он вскрыл самую гнойную в социальном плане язву. Те тщательно скрывали ее, а он ударил в колокола. Знаете, как раньше в деревнях извещали о пожаре? Ударяли в набат! И каждый, кто слышал, бежал спасать попавших в беду. Федор Григорьевич не молчал, требовал, чтобы власть объяснилась, во имя каких таких возвышенных целей посредством алкогольного пойла ежегодно уничтожается миллион наших сограждан? Чтобы заглушить трезвый голос Федора Григорьевича, его убрали из списков Академии, остановили печатание трудов, само имя его было запрещено упоминать в средствах массовой информации. Положение его было не лучше нашего. Но, в конце концов, дело не в том, чтобы нас брать под крыло. Важно, что по стране сотни тысяч людей нас поддержали. Апофеозом явилось проведение в 1988 году в Академгородке всесоюзной конференции, на которой был создан Союз борьбы за народную трезвость. Это был прорыв! Председателем Союза стал Федор Григорьевич, избранный единогласно.

**– Простите, но, насколько помнится, в рамках тогдашнего общества «Знание» чуть ли не в каждом городском и сельском районе существовала секция антиалкогольной пропаганды. Вы что же, стали дублировать их работу?**

– Ни в коем случае! Между нами разница, как между небом и землей. Те секции возглавляли, как правило, всякие культуро-цитейщики, они не против пьянства выступали, а

лишь рекомендовали пить из хорошей посуды, желательно хорошее вино и под хорошую закуску... Это их «коронка». Помню, в нашем пединституте у завкафедрой пионерской работы основная лекция сводилась к тому, как обучить подрастающее поколение пить именно «культурно». Сами любители «тяпнуть», культуро-питейщики, по сути являлись злейшими врагами трезвости. «Пей, пей, человече! Здоровью не повредит. Только меру знай, не упивайся!» А как не упиться, если вы сами отключаете ему тормоза? Рассуждения о «культурном» и «умеренном» употреблении вина и безграмотны, и опасны, «безвредных» доз не существует. Как не бывает умеренных доз любых иных наркотиков. Наша позиция в корне иная. Пить из хрусталя или из граненого стакана, закусывать семгой или занюхивать рукавом – результат одинаково печален. В любом случае человек деградирует, и мозги его усыхают. Мы за полный отказ от винопития. Мы за сухой закон.

**– Сухой закон – это все-таки кнут, в некотором смысле насилие. А принудительно, на аркане в рай не гоняют. Человеку проще и утешительнее думать, что через «культуру» пития или «малую дозу» он и вред для себя уменьшит, и, возможно, когда-нибудь вовсе избавится от вредной привычки, если таковая уже возникла.**

– Думать и глаголить можно что угодно. Но если болезнь зашла слишком далеко – необходимо хирургическое вмешательство. Не иначе! Где не уговорами утешают пьяниц, а строгими мерами приводят их в трезвое состояние, где опять же под строгим контролем находится и производство, и продажа спиртных напитков, там никакой беды. Только таким путем достигли абсолютной трезвости народа, допустим, в Норвегии. А среди россиян 50% пребывают в стадии алкогольной зависимости, причем каждый седьмой – уже полноценный алкоголик. Ученые утверждают, что Россия переживает не просто демографический кризис, а деградацию, напоминающую по скорости эпидемию. Разъяснение сущности проблемы, конечно, необходимо, чтобы явилось глубокое понимание, какой враг у дверей, однако упражнений в риторике недостаточно. Время приспело решительно вмешаться в процесс. Полумерами, «малыми дозами» или «культурным»

потреблением спиртной отравы не обойтись, хотя бы потому, что малые дозы не уменьшают пристрастия к напиткам, а, наоборот, разжигают его по пословице: река с ручья начинается, а пьянство – с рюмочки. Алкоголь – коварный наркотик. Отнимающий у человека здоровье и жизнь. Почему-то никто не призывает ради борьбы с распространением героина или иного какого наркотического снадобья употреблять их «культурно» или «малыми дозами». Любая их доза во вред. Точно так же абсурдно звучал бы призыв «культурно» хулиганить на улицах, «культурно» грабить и убивать людей.

## У ПОСЛЕДНЕЙ ЧЕРТЫ

**– Ваши доводы убедительны... А вот в 1986 году по решению правительства начиналась антиалкогольная кампания. Казалось бы, куда лучше? Правительство по собственному почину решило отрезвить страну! Однако, похоже, гора родила мышь. Было много шума из ничего. При упоминании о той эпопее до сей поры слышать приходится только о виноградниках, напрасно вырубленных в Крыму. Это весь результат благих намерений?**

– Результаты были отличные! Душевое потребление спиртного уменьшилось на 3,7 литра. Снизилась смертность. Увеличилась рождаемость. Что же касается виноградников, тут много путаницы и неправды... В 1978 году задолго до начала антиалкогольной эпопеи правительство «догадалось» уравнять закупочные цены на виноград столовый и виноград, который шел на производство вин. 20 копеек за килограмм! И столовый виноград начисто исчез с магазинных прилавков. Его вырастить – нужны повышенные затраты труда. Его с лозы абы как не снять, его непременно в руки возьми, в ящик аккуратно уложи, иначе помнется и потеряет товарный вид. А виноград винный – скорость комбайну врубил и вместе с листьями, с насекомыми, мышами и улитками вези зеленое месиво на переработку. Затраты труда разные, а закупочная цена одинакова. И совхозы-колхозы столовые сорта пустили под топор, поскольку заниматься ими стало экономически невыгодно... В любом случае винить антиалко-

гольную кампанию в сокращении винограда на магазинном прилавке нет оснований. Единственное, о чем по-настоящему можно пожалеть, – у тогдашнего руководства страны не хватило политической воли довести борьбу с пьянством до логического конца. А когда Советский Союз распался, то и вовсе некому стало оберечь осиротелую страну. Пьяную, ее легче и обобрать, и обездолить. Я уж не говорю о президенте Ельцине, о его болезненном пристрастии к спиртному...

**– Когда мы говорим о пагубе от алкоголя, мы имеем в виду все-таки крепкие напитки – водку, виски, самогон, коньяк... А всеми обожаемое шампанское? Или сухое вино?**

– Не обольщайтесь! И шампанское, и сухое вино, будь оно красное или белое, одинаково не безвредны. Всякая похвала и реверансы в их сторону – старая и вредная песня культуропитейщиков. Я о них уже говорил. И не стану повторяться.

**– А пиво? Ныне его не пьют разве что воспитанники детского сада и младенцы в родильном доме. Что можно сказать по этому поводу?**

– Во-первых, пиво – тоже алкоголь. Во-вторых, оно добавочно таит в себе одну каверзную подлянку – в нем содержатся гормоны, очень похожие на женский половой гормон, который готовит матку к имплантации и питанию яйца, регулирует обмен веществ в период беременности. У мужчин, потребляющих пиво, смещается гормональное равновесие. Они оплывают телом, толстеют и потихоньку теряют биологический интерес к женщинам и, становясь импотентами, сами обретают женские признаки. Это проявляется даже в том, что юноши стараются ныне украсить себя атрибутами девичьей бижутерии и отращивают длинные волосы. У женщин и молодых девиц, наоборот, развиваются мужские признаки. Они заметно грубеют, теряют свойственную им ранее женственность и обретают несвойственную агрессивность характера. К тому же у девушек возрастает риск схлопотать рак груди. В целом общество любителей пива – это бесполое общество, что является последней ступенью перед вымиранием, поскольку у пьющих вообще пропадает естественная необходимость нормального воспроизводства рода. Иные «мудрецы» из разряда пивных алкоголиков тычут перстом в сторону немцев и чехов, дескать, пива поглощают

*Многие огородники с одуванчиком сражаются, считая его сорняком, а вот французы его культивируют как ценную огородную культуру. Растение содержит широкий спектр полезных веществ. Горькие вещества растения возбуждают аппетит и улучшают пищеварение, обладают желчегонным, диуретическим, противоглистным и слабительным свойствами. Ботаники не зря прибавляют к названию «одуванчик» прилагательное «лекарственный». Сок молодых листьев рекомендуется употреблять весной для улучшения состава крови. Корень (выкапывают весной до цветения и осенью в период увядания листьев) и трава одуванчика применяются при заболеваниях печени, желчного пузыря, желчнокаменной болезни, желтухе, при гастритах, колитах,запоре, при геморрое. Свежие листья и сок одуванчика хороши при лечении атеросклероза, анемии, С-авитаминоза, при заболеваниях кожи. Древние врачи рекомендовали сок одуванчика против веснушек и печеночных пятен на коже (см. стр. 38). Одуванчик обладает пищевыми свойствами. Поджаренные корни используются как суррогат кофе, молодые листья – для салатов.*

немерено, а гляди-ка, не вымирают, однако. Незачем и нас, русаков, пугать. Но я не стану утирать слезы немцам и чехам, нам бы своих людей сохранить.

**– Владимир Георгиевич! Остается спросить о позиции верхних эшелонов власти. Там у вас есть единомышленники?**

– В июле позапрошлого года секретарь Общественной палаты Российской Федерации академик Евгений Велихов выступил с обращением к Президенту страны. Из 126 членов палаты его поддержали 116. Велихов, в частности, утверждает, что 58% наших соотечественников готовы поддержать антиалкогольную кампанию, 29% выступают за сухой закон. «Исследования экспертов Российской академии наук, – пишет он, – показывают, что смертность от алкоголя среди мужчин трудоспособного возраста выросла за последние 15 лет в два с половиной раза и составляет две трети от всех умерших. Около 60% убийств и половина самоубийств совершаются в состоянии алкогольного опьянения, половина убитых попали в мир иной в пьяном виде. 400 тысяч из 800 находятся в местах лишения свободы за преступления, совершенные в нетрезвом состоянии. Всего же в России от злоупотребления алкоголем ежегодно погибает от 500 до 700 тысяч человек...» «Сегодня, – продолжает Велихов, – как никогда ранее в истории России, подрастающее поколение подвержено страшной атаке пивных и водочных королей, табачных магнатов, хозяев ночных клубов, где среди молодых людей, в том числе несовершеннолетних, распространяются сильнодействующие наркотики, пропагандируется разврат, разрушаются семейные ценности. И, говоря о важнейшей проблеме демографии, мы должны прямо задать вопрос: а может ли у нынешнего поколения родиться здоровое потомство? К сожалению, ответ уже есть: по данным Минздравсоцразвития России, 40% детей рождаются больными, более 43% матерей страдают различными заболеваниями. И этот замкнутый круг мы обязаны разорвать...»

**– Получается, куда ни кинь – всюду клин. Где же искать просвета?**

– Положение действительно сверхсерьезное. По данным Всемирной организации здравоохранения, при 8 литрах пи-

тия на душу населения начинается необратимое угасание этноса. А в России уже в 2000 году выпито 18,5 литра. Ныне допиваем 25-ю литровку. Когда-то, в1942 году, Гитлер в основу оккупационной политики положил принцип: «Необходимо свести славян до языка жестов. Никакой гигиены. Ни школ. Ни больниц. Никаких прививок. Только водка и табак». Сейчас мы видим, на всех углах круглые сутки нашим детям и молодежи предлагают водку и табак. Я много езжу по стране, вижу, что творится. Вот в Завьяловском районе под Ижевском школьные учителя мне говорят: «Нашему селу исполнилось 300 лет. Старинное село! А что получается? У нас в девятых классах учатся 65 человек. Но 1 сентября нового учебного года в школу придут всего лишь шесть первоклашек. Умирает село...». Те же плачи-жалобы я слышу и под Вологдой, и под Новгородом, и под Красноярском, и на родном мне с детства Алтае... Всюду клином сошлась беда ...

**– На что же в конце концов вы надеетесь, если в целом картина столь безрадостна?**

– России не привыкать к испытаниям разного рода. Она в прошлом все одолела. И, обновляясь, всякий раз поднималась окрепшая и молодая. Не сомневаюсь – одолеет она и пьяную одурь. Надеюсь и верю, что в самое ближайшее время Президент и правительство примут политическое решение по выходу из тупика. Иной альтернативы у России нет.

А в заключение хочу обратиться к читателям. Знайте, когда вы поднимаете стакан с алкоголем, когда берете в рот сигарету, вы по сути выполняете завет Гитлера... Нормальные люди, патриоты России, они, конечно, ведут трезвый, здоровый образ жизни. Еще не иссякла народная сила погасить пьяный пожар. Набат не умолкает. Но не погасим сейчас – очень скоро последний раз в колокол ударят, а гасить уже будет нечего. Мы у последней черты.

**Беседу вел Сергей МАКАРОВ.**

**«ПР»: Согласны ли вы с точкой зрения профессора Жданова? Одобряете ли вы меры, предложенные ученым для искоренения пьянства? Напишите нам, как обстоят дела с пьянством там, где вы живете.**

# ЗАЩИЩАЙТЕСЬ ОТ ОСТЕОПОРОЗА

***Перелом шейки бедра... Такое случается со многими пожилыми людьми. Это финал остеопороза – грозной болезни, от которой, кажется, защиты нет. А вот и есть!***

Название «остеопороз» складывается из греческих слов osteon (кость) и poros (трубка, полое пространство). Оно в точности отражает суть возрастных изменений, придающих костям пористую структуру. В далеко зашедших случаях ячейки между костными балками (небольшими пластинками, составляющими структурную основу скелета) увеличиваются до размеров дырок в швейцарском сыре. Одно неловкое движение – и хрупкая конструкция может подвести. Попытка поднять тяжелую сумку оборачивается повреждением запястья (врачи называют такую травму переломом Коллиса), быстрый взмах руками, привычно собирающими волосы в пучок, переломом позвоночника.

Особенно опасен перелом шейки бедра, который требует обязательной госпитализации, операции, длительного и дорогостоящего лечения в стационаре, а самое главное – огромного терпения от пациента. Очень трудно пережить такую травму морально: примерно половина больных страдает после этой беды хромотой и испытывает значительные функциональные ограничения. 25-30 процентов не могут обойтись без посторонней помощи, от 15 до 20 процентов остаются прикованными к постели и нуждаются в постоянном уходе, и, как это ни печально, каждый пятый-шестой из пострадавших в течение года уходит из жизни.

*Петрушка – чемпион среди овощных культур по содержанию витаминов. В народной медицине водный настой корней и растертых плодов применяют как мочегонное при водянке и отеках сердечного происхождения, болезнях почек и мочевого пузыря, почечных коликах, как ветрогонное при кишечных спазмах и метеоризме, а также при расстройстве менструаций и воспалении предстательной железы (для этих целей 4 ч. ложки сухих или свежих корней заливают 1/2 стакана кипятка, настаивают 8-10 часов и пьют по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды). Толченые семена принимали против малярии. Семена обладают эффективным диуретическим и противоспазматическим действием, возбуждают секреторную деятельность желудочных желез, улучшают пищеварение. Сок из листьев используют для удаления пятен и прыщей на коже (см. стр. 38), а листья прикладывают для обезболивания после укусов насекомых.*

Обратите внимание: переломы случаются, когда костная ткань «растаяла» по меньшей мере на треть. До этого момента коварная болезнь практически ничем себя не проявляет. Остеопороз редким заболеванием никак не назовешь. Он занимает третье место в списке недугов, которыми страдает человечество, уступая лишь сердечно-сосудистым заболеваниям и сахарному диабету. В 8 из 10 случаев остеопороз поражает женщин, и у каждой второй из них возникают переломы.

Понять, почему остеопороз предпочитает женщин, вступивших в пору осени жизни, нетрудно. Дело в том, что костная ткань все время находится в состоянии перестройки. Немалую долю ответственности за поддержание хрупкого равновесия между разрушением и созиданием несут половые гормоны: эстрогены и прогестерон у женщин, андрогены у мужчин. Поскольку с наступлением климакса женский организм резко снижает выработку половых гормонов и делает это на 10-15 лет раньше, чем мужской, дамы в четыре раза чаще кавалеров страдают от последствий разрежения костной ткани. Статистика свидетельствует: среди женщин, разменявших шестой десяток, 25-30 процентов больны остеопорозом – а ведь это каждая четвертая!

Вы огорчены? Встревожены? Не стоит так переживать. Важно выявить болезнь как можно раньше (потеря костной массы начинается уже после 30 лет). Для этого в последнее время успешно применяется денситометрия – количественное исследование минеральной плотности костей. С ее помощью можно диагностировать «остеопороз» задолго до развития необратимых процессов. Компьютерные программы современных денситометрических аппаратов позволяют сделать прогнозы по результатам изменений различных частей скелета. Заключение о том, сколько костной массы не хватает до нормы, поможет гинекологу и эндокринологу подобрать препараты для профилактики и лечения заболевания.

А пока, ответив на вопросы теста, определите сами риск развития у вас остеопороза.

• *Время, прошедшее со дня последней менструации:*
*6-12 месяцев – 1 балл*
*12-24 месяца – 2 балла*
*2-5 лет – 3 балла*
*5-10 лет – 4 балла*
*более 10 лет – 5 баллов*
• *Наступление менопаузы до 45 лет – 1 балл*
• *Первая менструация после 17 лет – 1 балл*
• *Длительный прием глюкокортикостероидов – 5 баллов*
• *Остеопороз у родственников – 3 балла*
• *Хрупкое телосложение – 2 балла*
• *Плохое питание в детстве – 2 балла*
• *Курение – 1 балл*
• *Малоподвижный образ жизни – 2 балла*
• *Более 3 родов и кормление ребенка грудью дольше 1,5 лет – 1 балл*
• *Интенсивные занятия спортом или тяжелая физическая нагрузка, особенно если это привело к прекращению менструаций, – 2 балла*
• *Тип внешности – натуральная блондинка с очень белой кожей – 1 балл*
• *Принадлежность к европейской или азиатской расе – 1 балл*
• *Злоупотребление алкоголем, кофе, газированными напитками и соленой пищей – 1 балл*
• *Повышенная функция щитовидной железы – 1 балл*

**От 0 до 4 баллов.** Вас можно поздравить – риск развития остеопороза незначительный. Однако после 40 лет посоветуйтесь со специалистами о назначении профилактического курса гормональной терапии и обязательно 1-2 раза в год измеряйте плотность костной ткани методом денситометрии: как говорится, береженого Бог бережет!

**От 5 до 8 баллов.** Умеренная опасность для костной системы. Снизить риск поможет заместительная гормональная терапия, а также физическая активность и диета, богатая кальцием, укрепляющим кости. Наибольшее количество этого важного минерала содержится в вяленой рыбе с костями, а

также (в порядке убывания кальция в пищевом источнике) в твердом и белом сыре, консервированных сардинах, миндале, сельдерее, молочном шоколаде, молоке, петрушке, кураге, йогурте, луке, сметане, семечках, шпинате, твороге, листьях салата, арахисе, яйцах, моркови и отварной рыбе. Обязательно поинтересуйтесь у врача, нужно ли вам дополнительно к диете принимать препараты кальция.

**Более 9 баллов.** Высокая степень «утечки» костной ткани. Опасайтесь переломов! Поскорее обратитесь к врачу и четко придерживайтесь назначенного лечения.

И обязательно воспользуйтесь народными рецептами, которые помогут не только облегчить остеопороз, но и предупредить его.

• Яичная скорлупа: измельчить ее в порошок в кофемолке или ступке (можно пропустить через мясорубку). Если кислотность желудка повышена, 1/2 ч. ложки порошка запить водой, если понижена, то водой с яблочным уксусом (1 стакан воды + 1 ч. ложка яблочного уксуса + 1 ч. ложка сахара или меда), принимать 2 раза в день до или после еды. Яичная скорлупа ликвидирует изжогу, понижает кислотность, «закрепляет» суставы, укрепляет организм. Яичная скорлупа – прекрасный источник кальция, который с возрастом «вымывается» из костей.

• Дамам после 40 лет стоит в салат добавлять брынзу. 100-150 г на порцию избавят вас от ломкости костей.

• Для того, чтобы укрепить кости, рекомендуется замочить в холодной воде геркулесовые хлопья и оставить их на три часа. После этого геркулес варят до готовности и едят без ограничений.

**Ирина ПЕСТРОВА,**
**врач высшей категории.**

## АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Врач – пациенту:
– Если вы бросите курить, то проживете еще лет 20.
– Отлично, тогда я, пожалуй, брошу лет в 80.

# КОЖА, ВОЛОСЫ И ЗДОРОВЬЕ

***Лицо человека является своеобразным зеркалом его внутренних органов. Появление прыщей, родимых пятен, отечности, красноты на белках глаз, а также шелушение кожи и выпадение волос – это сигналы о неблагополучии того или иного органа. К счастью, закон обратной связи позволяет оказывать благоприятное воздействие на забарахливший орган через соответствующую зону на лице. В этом деле существенную помощь приносят лекарственные растения в составах различных кремов. Всасываясь через кожу лица, они лечат не только определенный орган, но и весь организм в целом.***

## МОРЩИНЫ

При борьбе с морщинами целесообразно наносить маски на основе миндаля. Вот полная пропись. Взять 50 частей тертого миндаля, по 12,5 части яичного желтка и глицерина, 10 мл спирта, 1,0 мл тимола и 1,5 части камфары. Все смешать до состояния пасты. Накладывать на ночь на полтора-два часа, после чего кожу вымыть и вытереть досуха. В этом рецепте миндаль можно заменить на плоды каштана конского.

Очень эффективна такая смесь: салициловая кислота (0,5 г), сок свежего огурца (50 г), 200 мл водки. Этой смесью обтирать лицо каждый вечер в течение двадцати дней. При сухой коже водку необходимо заменить на сухое виноградное вино, желательно красное. Для жирной кожи целесообразно накладывать маску из травы зверобоя, листьев щавеля и мать-и-мачехи, цветочных корзинок календулы (в равных по объему частях). Измельченные растения залить кипятком в соотношении 1:2 (1часть смеси растений) и прокипятить на слабом огне 1 минуту, настоять 10 минут, остудить. Про-

фильтровать через тройной слой марли. Вымыть лицо теплой водой с детским мылом. Вытереть досуха полотенцем и накладывать маску на лицо на 20 минут. Потом обмыть лицо теплой водой без мыла и, не вытирая его, лишь слегка обсушить.

При сухой коже утром после умывания протрите кожу лица смесью молока, сока лимона и сметаны. Или возьмите один сырой желток куриного яйца, смешайте с двукратным количеством некипяченого молока.

Для сухой кожи также очень полезен кровоочистительный сбор: по 50 г частей репешка, листьев крапивы, зверобоя, тысячелистника, листьев земляники, листьев грецкого ореха (если они есть). 3 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды 3-4 недели.

Людям, проводящим много времени на открытом воздухе, поможет проверенное старинное народное средство. Возьмите немного сырого куриного желтка обязательно свежего яйца, нанесите на ладонь и обильно смажьте им лицо. После того как желток затвердеет, смойте его теплой водой без мыла.

Можно самим приготовить тонизирующую жидкость. Для этого потребуется хорошее сухое вино, лучше красное – 1л. Налейте его в глубокий сосуд, добавьте туда 30 г ромашки, 20 г мяты перечной, 10 г розмарина, 20 г измельченной в порошок салициловой кислоты. Если розмарина нет, можно положить 10 г лепестков красной розы. Все смешать и выдержать при комнатной температуре в темноте 15 минут, процедить. Полученной жидкостью протирать кожу лица каждый вечер перед сном две недели. После десятидневного перерыва повторить курс.

## ВЕСНУШКИ

Если вас беспокоят веснушки, хорошо использовать водяную белую лилию. 2 ст. ложки цветков лилии кипятить 10 минут, настоять 10 часов, после чего процедить. Смазывать участки кожи с веснушками 3-4 раза в день на протяжении двух недель.

Можно также применить свежий сок растений. Для этого свежесорванные растения пропустить через мясорубку и отжать через двойной слой марли. Брать нужно такой сбор (смесь): одуванчик (см. стр. 29), репчатый лук, петрушку (см. стр. 33),

огурцы, хрен (см. стр. 17). У петрушки и одуванчика брать надземную часть. Этим соком протирать проблемные места. В упрощенном варианте можно использовать сок одной петрушки.

Весьма эффективна и такая смесь. Свежий сок петрушки, сок свежих огурцов, лимонный сок, сок репчатого лука, 1%-ный раствор столового уксуса взять в равных соотношениях и взбить с белком куриного яйца. Этой смесью надо смазывать лицо утром и вечером, выдерживать 30 минут, а затем смывать теплой водой.

## ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА

Появление на лице коричневых пигментных пятен связано с неблагополучием печени, а это очень ответственный орган – самая большая железа нашего организма. Нужно в этом случае воспользоваться расторопшей пятнистой. Приготовьте из нее масло. Для этого возьмите 50 г семян растения, залейте 0,5 л подсолнечного или оливкового масла, настойте 3 недели в темноте, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды 3 недели, сделайте недельный перерыв и повторите курс.

При печеночной патологии (неинфекционного происхождения) замечательно действует овсяное молоко. Для его получения сделайте так. Замочите 3 ст. ложки овса с шелухой на ночь в 5 л холодной воды, утром процедите, пропустите через мясорубку. Залейте водой, которая осталась от настаивания овса, и на слабом огне прокипятите 30 минут, после чего еще надо настоять 4 часа, потом процедить через плотную ткань. Я это делаю через капроновый чулок. Получится жидкость белого цвета. Отфильтрованный овес отжать и жидкость объединить с фильтратом. Принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день до еды 3 недели. Сделайте перерыв 2-3 дня и снова принимайте 3 недели.

Напоминаю, что во время приема целебных средств нужно исключить из рациона питания жареное, жирное и желток куриного яйца.

## УВЯДАНИЕ КОЖИ

Увядание нашей кожи во многом обусловлено ее высыханием (обезвоживанием). Именно поэтому полезно увлажнять

кожу соком свежих фруктов. Хороша огуречная маска. Натрите огурец на терке, нанесите смесь на марлю и наложите на лицо, которое предварительно смажьте кремом. Сверху прикройте двойным слоем марли от быстрого высыхания. Держите маску 30 минут.

В прежние времена использовали головки красного клевера. Их заваривали и пили как чай (летом – свежие головки, зимой – высушенные). На основе клевера можно сделать и крем для маски. Возьмите 100 г свежих головок красного клевера и варите 30 минут в 300 мл свежего свиного сала или вазелина (лучше сала), затем еще в горячем виде процедите в баночку из темного стекла (для хранения). Наносите крем перед сном на 30-40 минут, затем смойте теплой водой с мылом, чтобы не испачкать постельное белье.

Аналогичен крем из шишек хмеля или корня солодки (эти два растения обладают гормоноподобным действием). Крем приготовьте, как указано выше.

## ВОЛОСЫ

Волосы являются тем индикатором, по которому можно судить о состоянии эндокринной системы, почек, легких. Поэтому, если вы заметили изменение в волосах (не укладываются, как прежде, пропал их блеск, они стали сухими, жирными), надо начинать с улучшения обменных процессов. Для этого приготовьте следующий сбор: корень солодки (особенно для женщин), трава фиалки трехцветной, мята перечная и мелисса (листья), кукурузные рыльца, крапива двудомная (листья), корень лопуха (все поровну) и в половинной дозе хвощ полевой. 2 ст. ложки сбора залейте 0,5 л кипятка, прокипятите на слабом огне 5 минут, настойте 10 минут. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды 2-3 недели.

При перхоти рекомендуется следующая смесь. Смешайте по 50 частей пижмы, крапивы обыкновенной, корня лопуха, заварите 2 ст. ложки на 0,5 л кипятка, настаивать 30 минут. Принимайте по 50 мл 3 раза в день до еды. Или такой сбор. Смесь из 30 частей листьев крапивы двудомной и семян горчицы, 20 частей полевого хвоща залейте водкой в соотноше-

нии 1:10 (10 частей водки), добавьте 30 частей ацетона, хорошо закупорьте и настаивайте 3 дня в темном месте. Втирайте в кожу головы на ночь.

Стимулирует рост волос дикий чеснок, но можно воспользоваться и огородным. Для этого головку чеснока истолочь или как-то измельчить другим способом, сок отжать и втирать в кожу головы на ночь.

В Польше женщины использовали отвар ромашки для мытья головы, а потом споласкивали голову отваром листьев крапивы. Отвар готовили из расчета 50 г травы на 1 л воды, кипятили на слабом огне 10 минут, настаивали 20 минут. Я рекомендую после мытья головы этими отварами втирать в кожу головы касторовое масло.

Хочется упомянуть и об «эликсире молодости», который нашла комиссия ЮНЕСКО в горах Тибета. Надо взять по 100 г зверобоя, ромашки, бессмертника и почек березы. Вечером 1 ст. ложку смеси заварить в 200 мл кипятка, настоять 15 минут, процедить. Половину выпить перед сном с 1 ч. ложкой меда, а вторую – утром (тоже с медом). И так, пока не закончится вся смесь. Эту оздоровительную процедуру следует проводить 1 раз в 3 года.

В заключение хочу дать несколько профилактических советов.

*Не злоупотребляйте мясом, особенно свининой, кушайте мясо 2-3 раза в неделю не более 50 г.*

*Употребляйте больше кисломолочных продуктов.*

*Отдыхайте после обеда и ужина по 10 минут.*

*Спите не менее 10 часов в сутки.*

*Не курите и не злоупотребляйте спиртным.*

*Кушайте цветочную пыльцу по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды, принимая под язык, не глотая, до рассасывания.*

*Кушайте мед по 50 г ежедневно, лучше луговой многоцветковый.*

*Не переедайте, особенно на ночь. Ужинайте не позже 19 ч.*

*Всячески избегайте стрессов.*

**Виктор КОСТЕРОВ,**
**фитотерапевт, кандидат биологических наук.**

# БЕРЕЗОВЫЙ СОК – ВЕСЕННИЙ ДАР

***Ранней весной начинается активное сокодвижение у самого стройного и красивого дерева российских равнин – березы. Поэтому не пропустите время сбора этого удивительного лечебного напитка и воспользуйтесь его живительной силой. Издавна березу называют блаженным деревом, так как ее латинское название «betula» означает «блаженный, осчастливленный». Из древних летописей известно, что славяне поклонялись березе, обожествляли ее. И лечились не только ее соком, но и почками, листьями. На вид березовый сок бесцветен, безвкусен, напоминая свежую родниковую воду. Это экологически чистый, целебный, освежающий прохладительный напиток, содержащий в своем составе сахара (глюкозу, фруктозу, сахарозу), органические кислоты, ароматические, дубильные, биологически активные вещества и соединения, большой набор минеральных элементов в виде калия, кальция, натрия, магния, марганца, бария, меди, титана и др.***

## ЭТИМ СЛЕЗАМ МОЖНО ВЕРИТЬ

Медицинские исследования показали, что прием хотя бы одного стакана березового сока в день в течение 2-3 недель (оптимально выпивать три раза в день по стакану за полчаса до еды) поможет организму справиться с весенней слабостью, авитаминозом, рассеянностью, усталостью и депрессией. Противопоказаны березовые «слезы» лишь тем, у кого аллергия на пыльцу березы.

Полезно пить сок при язве желудка, заболеваниях печени, двенадцатиперстной кишки, желчного пузыря, понижен-

ной кислотности, радикулите, ревматизме, артрите, бронхите, туберкулезе, цинге, головной боли, венерических заболеваниях. К тому же березовый сок повышает сопротивляемость организма к простудным, инфекционным и аллергическим заболеваниям, оказывает глистогонное, мочегонное, противоопухолевое действие.

Иногда наилучший лечебный эффект достигается употреблением березового сока в сочетании с другими средствами. Например, березовый сок в соединении с выжатым соком молодых листочков березы резко стимулирует работу почек, не раздражая при этом почечную ткань в отличие от других мочегонных препаратов. Более того, смесь еще и укрепляет ее до такой степени, что почечные ткани могут вновь обрести нормальное состояние. Такая терапия дает сразу два положительных момента: во-первых, березовый сок помогает при заболеваниях мочеточников, а во-вторых, – при ревматизме, артрите.

Кроме того, березовый сок находит применение при некоторых заболеваниях легких, бронхитах, туберкулезе как укрепляющее средство. Применяют его и в виде примочек при фурункулах, подагре, заболеваниях суставов, экземе, лишаях.

Как уже говорилось, березовый сок эффективен в сочетании с другими полезными веществами. Например, можно настоять его на хвое. А для этого молодые побеги сосны промывают, затем обдают паром для удаления соснового налета и снова промывают сначала горячей, потом холодной водой. В подогретый сок добавляют побеги с хвоей из расчета 50 г хвои на 10 л сока и настаивают 5-7 часов.

**Березовый сок на мяте.** Если вы любите запах мяты, то можете приготовить такой целебный напиток: высушенную мяту моют горячей водой, после чего заливают подогретым соком из расчета 15 г травы на 10 л сока и настаивают в течение 4,5-6 часов. После добавления в сок сахара, лимонной кислоты смесь тщательно перемешивают. Затем сок фильтруют, подогревают и стерилизуют. Сок, настоянный на мяте, возбуждает и улучшает пищеварение.

**Березовый сок на рябине** – хорошее слабительное и мочегонное средство, его применяют и при ревматических болях, и камнях в почках и мочевом пузыре.

**Березово-клюквенный сок** богат сахарами, органическими кислотами, пектиновыми веществами и витамином С. Такой сок освежает, бодрит, повышает умственную и физическую трудоспособность.

**Квас из березового сока.** Чтобы сохранить березовый сок на более долгий срок, из него готовят квас: нагревают до 35 градусов, добавляют по 15-20 г дрожжей и 3 изюминки на 1 л, по вкусу можно добавить лимонную цедру. После этого банку или бутылку плотно закрывают и оставляют на 1-2 недели. Получится очень вкусный, газированный, бодрящий напиток!

Квас можно приготовить несколько по-другому: к 10 л березового сока добавляют сок 4 лимонов, 50 г дрожжей, 30 г меда или сахара, изюм из расчета 2-3 штучки на бутылку. Разлить по бутылкам и держать 1-2 недели в темном прохладном месте. В приведенных выше случаях квас может быть готов уже через 5 дней, но от того, что он простоит дольше, напиток не испортится: его можно сохранить на все лето.

Наши предки пили березовицу – перебродивший в бочках без добавления сахара сок – это был традиционный слабоалкогольный напиток на русских застольях. Можно настаивать березовый сок на сухофруктах в банке, прикрытой марлей, примерно 2 недели. А еще можно добавлять в «березовые слезы» сок ягод, настаивать их на травах.

## БЕРЕЗОВЫЙ СОК В КОСМЕТИКЕ

Помимо лечебного эффекта березовый сок оказывает и хорошее косметическое воздействие.

Например, чтобы устранить повышенную жирность волос и предотвратить их выпадение, рекомендуется использовать лосьон, приготовленный на основе березового сока. Для этого возьмите стеклянную банку и тщательно смешайте в ней 2 стакана березового сока, 1 ст. ложку жидкого меда и 1 ч. ложку мелкой поваренной соли. Когда соль раство-

рится, перелейте состав в чистую стеклянную темную бутылку, добавьте 1 стакан водки и еще раз все тщательно перемешайте. Затем плотно закупорьте смесь и поставьте в темное место на 10 дней.

Перед мытьем головы разделите волосы на пряди и нанесите ватным тампоном березовый лосьон на кожу головы, слегка втирая его в кожу. Повяжите голову полотенцем и через 1-2 часа вымойте голову мягким шампунем для жирных волос и ополосните подкисленной водой (1 ч. ложка уксуса или лимонной кислоты на тазик воды). Такое протирание березовым лосьоном желательно делать перед каждым мытьем головы курсами по 10 дней с 10-дневными перерывами до тех пор, пока лосьон не закончится.

Также соком березы полезно протирать кожу при экземах, угрях, для увлажнения и очищения сухой кожи. Очень хорошо нанести на кожу лица следующую маску: смешать 1 ст. ложку сметаны с 2 ст. ложками березового сока и 1 ч. ложкой меда. Держать такую маску нужно около 15 минут, смыть прохладной водой, кожа после нее приобретет красивый матовый оттенок.

Очень хорошо протирать кубиками льда замерзшего березового сока лицо и шею. Это прекрасно тонизирует кожу, делает ее свежей и упругой, как будто вы использовали дорогой крем с биологически активными добавками. К тому же вы почувствуете, как уходит усталость, а настроение становится приподнятым.

## КАК СОБИРАТЬ БЕРЕЗОВЫЙ СОК

Точный период выделения березового сока установить трудно, это зависит от погодных условий. Например, если во время мартовской оттепели сок уже начал течь и неожиданно ударили морозы, он может на какое-то время прекратить выде-

ляться. Однако, как правило, сок начинает бежать, когда тает снег и набухают почки, примерно в середине марта. Собирать сок прекращают, когда уже распускаются листья, во второй половине апреля.

Разрешения на сбор березового сока не требуется, если один человек берет не более 50 литров. Собирать «березовые слезы» нужно только в экологически чистых лесах, потому что дерево способно впитывать вредные вещества, в том числе выхлопные газы.

Лучше всего выбрать березу, диаметр которой не меньше 20 см, с хорошо развитой кроной. На расстоянии 20 см от земли в стволе дерева аккуратно проделывают маленькое отверстие. Важно знать, что в основном сок идет в поверхностном слое между корой и древесиной, поэтому глубокую дырку делать совсем не нужно. В сделанное отверстие или под ним прикрепляют лоток из бересты или другое полукруглое приспособление, по которому будет стекать сок. Желобок должен быть направлен в бутылку, банку или пакет.

Лучшим временем для сбора сока считается промежуток между 12 и 18 часами, когда он течет наиболее сильно. От диаметра дерева зависит количество отверстий, которые можно сделать: если 20-25 см – то только одно, при объеме 25-35 см – два, при 35-40 – три, а если диаметр более 40 см – допустимо сделать четыре отверстия.

После того, как соберете сок, не забудьте помочь дереву выздороветь: нужно туго закрыть отверстие воском, пробкой или мхом, чтобы в ствол не попали бактерии, которые могут нести серьезную угрозу для жизни дерева. Хранить березовый сок можно в холодильнике чуть более 2 суток.

Не упустите счастливую возможность, не поленитесь – соберите и используйте на здоровье этот замечательный весенний подарок природы!

**Борис БОЧАРОВ,**
**кандидат биологических наук.**

# В ЧЕМ СИЛА ЗЕЛЕНОЙ БОРОДЫ?

***Об этом необычном растении я впервые услышала от матери. В войну она была санитаркой. Однажды вражеский снаряд угодил в медсанбат. Маму тяжело ранило. В полевом госпитале, куда ее привезли, маму сочли погибшей и отправили в морг. Там она и очнулась. Спасла случайность: кто-то из бойцов, несших раненую на носилках, оказался человеком бывалым и наложил на раны клочки зеленого мха – содранной с древесных стволов уснеи. Волокна растения, словно вата, впитали и остановили кровь, принялись заживлять раны. Будто знал боец, что уснея – сильнейший антибиотик.***

Помню, как впервые увидела в лесу уснею: висит себе на ветке непонятно что, какая-то приросшая к дереву борода. В народе уснею так и называют – зеленая борода или борода Пантелеймона, в честь святого Пантелеймона-целителя.

«Пантелей-государь ходит по полю,
И цветов и травы ему по пояс,
И все травы пред ним расступаются,
И цветы все ему поклоняются.
И он знает их силы сокрытые,
Все благие и все ядовитые»,

– так начинается баллада Алексея Константиновича Толстого, посвященная замечательному целителю, знатоку трав.

Необходимое условие для произрастания зеленой бороды – чистый воздух. Поэтому бесполезно искать уснею вблизи городов и поселений, дымных заводов и фабрик.

Много веков применялась уснея народом для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, при атонии желудка, дисбактериозе, гастритах, колитах, поносах и запорах: древние

воины всегда брали ее в походы – мало ли что! Да разве только это лечит зеленая борода! У нее много удивительных, недоступных лекарствам целительных свойств. В составе растения живые белки, жиры, минеральные соли, сахар, высокое содержание полисахарида лихенина (лишайникового крахмала), лишайниковых кислот (их невозможно создать искусственно, и они не встречаются у других растений) и, наконец, как венец всему, особо ценная усниновая кислота, да еще вдобавок и барбатовая, салациновая, темнолиевая, аскорбиновая кислоты, гемицеллюлоза, клетчатка. Словом, в сумме – сильнейший, живой, природный антибиотик, не дающий никаких осложнений (одно – лечим, другое – калечим). Помогает уснея при туберку-

*Уснея нитевидная – Usnea utilissima Stirt, многолетнее растение, лишайник семейства уснеевых. Слоевище бледно-зеленое или пепельно-грязно-зеленое длиной до 30 см, бородовидной формы, свисающее со стволов или ветвей деревьев. Веточки слоевища округлые, тонкие, сильно вытянутые, как нити, ветвящиеся, на концах волосовидные с шероховатой поверхностью, покрытой мелкими заостренными сосочками и соредиозными бугорками. В верхушечной части слоевища на поверхности тонких веточек развиваются образования, при помощи которых происходит вегетативное размножение: округлые беловатые соредии, прорастающие на поверхности в игловидные выросты (изидии). Отрываясь от слоевища и попадая в благоприятные условия, соредии и изидии разрастаются в новые слоевища. Плодовые тела (апотеции) образуются крайне редко. Ареал уснеи охватывает всю лесную зону страны, южнее лишайник встречается в горах. Произрастает главным образом в хвойных борах, реже – в смешанных и лиственных лесах, обитает на стволах и ветвях елей, лиственниц, пихт, кедров, реже – сосен, берез, буков и других пород деревьев. Лекарственным сырьем являются слоевища уснеи нитевидной. Собирать ее можно в любое время года, однако считается, что наиболее полезным является сырье, собранное в конце зимы или ранней весной.*

лезе (советую применять в сочетании с чистотелом и лиственничной губкой), при коклюше, бронхиальной астме (хорошо – с иссопом). Растение активизирует иммунную систему, приводит в норму давление, избавляет от «грудной жабы» – стенокардии, помогает при заболеваниях щитовидки (в растении много йода). Кроме того, полезен мох-бородач при ожогах, он хорошо рубцует и заживляет раны, затягивает шрамы.

Предлагаю рецепт – он избавит вас от многих недугов, в том числе и желудочных: 1 ч. ложку измельченных нитей уснеи залить стаканом кипятка, настаивать 1 час. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день через 30-40 минут после еды. Пить в течение 1 месяца, две недели – перерыв. Для лечения необходимы 3-4 курса. Для профилактики – пить 1 месяц, 2 месяца – перерыв. Детям от 12 лет доза меньше: 2-3 столовые ложки.

Многие стремятся похудеть, стараясь поскорей добиться результата. И забывают, что прежде всего необходимо очистить желудочно-кишечный тракт, иначе победа будет временной. Я бы советовала всегда добавлять в чай (не в кофе) кусочек – размером с ноготок – уснеи. Таким образом вы избавите себя от многих проблем со здоровьем.

Помните: на любую хворь у Природы найдется управа. Живое лечат живым!

**Ольга Викторовна КЛИМОВА.**
**Адрес: 353440 Краснодарский край,**
**г. Анапа, Главпочтамт, до востребования.**

# СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

## ЧТОБЫ ВЕСНА БЫЛА В РАДОСТЬ...

***В последние годы с приближением весны все чаще стали беспокоить разные болячки: то давление начинает «скакать», то ухудшается зрение, чувствуешь слабость, непонятную усталость...***

***Что нужно сделать, чтобы, как и раньше, наслаждаться чудом возрождения природы, а не сидеть в очереди к участковому терапевту?***

***Маргарита Михайловна Кубарева, пенсионер «со стажем», г. Москва.***

*Нашей читательнице отвечает врач-терапевт высшей категории Галина Васильевна ПОЯРКОВА:*

– Действительно, весной наш организм переживает непростые времена: смена времен года совпадает с активной перестройкой внутренних сил, изменениями в иммунной системе, обмене веществ. Неустойчивая погода, достаточно резкая смена температурного и атмосферного режима вызывают у многих людей выраженные вегето-сосудистые реакции. Так, когда устанавливается низкое атмосферное давление (циклон), отмечается снижение количества кислорода в воздухе. Неудивительно, что люди, страдающие хроническими заболеваниями органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, в такие дни испытывают сонливость, одышку, сердцебиение, слабость.

Весной особенно важно внимательно прислушаться к сигналам, которые подает ваш собственный организм. В первую очередь постарайтесь более внимательно относиться к своему режиму. Если вы, как пишет Маргарита Михайловна, пенсионер «со стажем», то лучше постараться избегать лишней физической нагрузки, больше бывать на свежем воз-

духе, внимательно следить за артериальным давлением, регулярно принимать препараты от гипертонии. При усилении одышки, неприятных ощущений в области сердца конечно же не следует откладывать визит к врачу.

Таким пациентам можно рекомендовать в весенний сезон некоторые простые, но достаточно эффективные рецепты из зеленой аптеки.

**Настой льняного семени.** 3 ч. ложки льняного семени залить 3 стаканами воды, вскипятить, настоять 1 час в теплой воде, процедить. Принимать по 1/2 стакана 6 раз в день в теплом виде.

**Настой пустырника.** Настоять 2 ч. ложки травы пустырника в 1/2 л воды 6-8 часов. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

**Настой рябины.** 1 ст. ложку плодов рябины залить стаканом кипятка, настоять 1 час. Принять все в течение дня в 3 приема.

Хорошо использовать сборы лечебных трав, которые обладают целым комплексом оздоровительных свойств.

1 ч. ложка цветков ландыша (см. стр. 117), 2 ч. ложки семян фенхеля, 3 ч. ложки листьев мяты, 4 ч. ложки корня валерианы, 500 мл воды. Смешать, 1 ст. ложку смеси залить кипятком, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день.

1 ст. ложка травы пустырника, 2-3 ст. ложки травы крапивы, 250 мл воды. Пустырник и крапиву смешать, настоять в стакане воды. Принимать 2 раза в день.

В весенний период очень важно соблюдать полноценную диету, включать в пищу как можно больше свежих овощей, фруктов, витаминов. О недостатке в организме тех или иных микроэлементов можно судить по состоянию волос, кожи, остроте зрения.

Многие замечают, что весной глаза раздражает яркий свет, ухудшается зрение в сумерках. В таких случаях необходимо увеличить в рационе продукты, содержащие витамин А – рыбопродукты, яйца, печень.

Если волосы становятся сухими, ломкими, тусклыми, то, скорее всего, в рационе стало мало жиров, волосам не хватает протеина, фолиевой кислоты, витамина $B_6$, железа – ве-

ществ, участвующих в снабжении кожи головы кислородом. Выпадение волос, перхоть нередко связаны с низким уровнем железа и цинка в крови. Следует увеличить потребление постного мяса, морепродуктов, зелени.

Кровоточащие десны свидетельствуют о недостатке витамина С. Один апельсин в день или стакан цитрусового сока избавят вас от этой напасти.

Потрескавшиеся губы, язвочки на языке сигнализируют о недостатке фолиевой кислоты, витаминов $B_2$ и $B_{12}$. Отварная рыба, цыплята, молоко, свежие зеленые салаты помогут устранить воспаление во рту.

Сухая кожа красноречиво информирует о неправильной диете: вы мало потребляете продуктов, содержащих витамины группы В, белки и минералы. Помогут цельнозерновой хлеб, овощи.

При шелушении и огрублении кожи необходимо срочно увеличить дозу витаминов А и группы В. Орехи, семечки, растительные масла, яйца, пророщенные зерна пшеницы помогут коже восстановить эластичность и здоровый вид.

## ОТВАР ОТ АНГИНЫ

***Часто начинает болеть горло, и, как правило, дело оканчивается ангиной. Что делать, чтобы не допускать этой неприятности?***

***Михаил Константинов, г. Мценск.***

*Нашему читателю отвечает врач-отоларинголог, кандидат медицинских наук Виталий Владимирович КАБАНОВ:*

– Ангина – острое инфекционное заболевание, которое обычно вызывается стрептококком группы А. Одним из серьезных осложнений этого коварного недуга может стать ревматизм. Лечение ангины надо проводить комплексно, с применением антибактериальных и противовоспалительных средств. Полоскание горла при ангине – обязательный компонент всего лечебного процесса. Сегодня в аптеках можно купить различные средства для этой процедуры, но многие предпочитают использовать природные лекарства, проверен-

ные временем. Из народной медицины в арсенал современных врачей перешли рецепты, в основе которых лежат лекарственные растения. Для полоскания готовят отвары или настои, которые применяют в теплом виде через два-три часа. Во время полоскания лечебным раствором омывается задняя стенка глотки, при этом промываются лакуны миндалин, удаляется слизь и гнойное содержимое, оказывается дезинфицирующее и дезодорирующее действие. Расскажу о некоторых таких средствах.

Кора ивы белой – 5,0; цветки липы – 10,0; трава вероники – 3,0. 2 ст. ложки сбора заварить в стакане кипятка, настаивать час, процедить, теплым раствором полоскать четыре-пять раз в день.

Кора дуба – 10,0; цветки календулы – 2,0; трава душицы – 5,0; цветки липы – 3,0. 1 ст. ложку сбора заварить в стакане кипятка, настаивать два часа, процедить, полоскать горло три-четыре раза в сутки.

Цветки коровяка – 5,0; листья мать-и-мачехи – 5,0;трава вероники – 5,0 (см. стр. 81); кора дуба – 10,0. 1 ст. ложку сбора заварить в стакане кипятка, настаивать три часа, полоскать горло пять-шесть раз в сутки.

Настой лапчатки гусиной – 1 ст. ложка на стакан теплой кипяченой воды. Траву василистника амурского заваривают как чай (2-3 ст. ложки на заварной чайник) и также используют для полоскания горла при ангине. Хорошо зарекомендовал себя в таких случаях настой травы клопогона простого. 1 ч. ложку клопогона заливают стаканом кипятка и настаивают в термосе около двух-трех часов. При тяжелых формах ангины рекомендуется полоскать горло отваром щавеля курчавого (1 ст. ложку на стакан воды). Полоскать пять-шесть раз в сутки. Настой касатика восточного (2 ст. ложки на стакан воды) назначают для полосканий при ангинах, осложненных тонзиллитом.

Отвар коры ольхи волокнистой (10,0 на стакан воды) применяется для полосканий как хорошее обезболивающее и дезинфицирующее средство. Для этих же целей используют настой травы печеночницы благородной, который приготовляется в тех же пропорциях.

При лечении ангины также полезны лечебные ингаляции, для которых, как правило, используются те же настои, что и для полоскания горла. Кроме того, в домашних условиях ингаляции можно делать с помощью картофеля. Его следует тщательно вымыть и варить до появления характерного картофельного запаха. В отвар перед процедурой можно добавить одну-две капли пихтового масла или щепотку корицы. Накрывшись с головой, нужно наклониться над кастрюлей так, чтобы пар попадал в лицо, и осторожно вдыхать его через рот семь-десять минут. После ингаляции лечь в постель, а затем выпить стакан теплого чая с медом или малиновым вареньем.

При ангине для выведения из организма образующихся токсинов необходимо пить как можно больше жидкости. Для этой цели лучше всего подходят соки моркови, свеклы. Также очень полезны клюквенный и лимонный соки. Их необходимо пить по половине стакана несколько раз в день.

## КАК СОВМЕЩАТЬ ЙОГУ С ЛЕКАРСТВАМИ?

***Давно выписываю ваш журнал и вот уже третий год занимаюсь йогой. В ваших публикациях говорилось о том, что алкоголь и йога несовместимы. А как быть с приемом лекарств? В последние 2 месяца принимаю для зрения настойку аира с календулой. Можно ли это делать перед занятием? Почему в йоге не разрешается есть лук и чеснок? И еще, многие учителя советуют заниматься не более 1 часа, постоянно выполняя один и тот же комплекс, но правильно ли это?***

***С. В. Зубов, г. Саров.***

*Нашему читателю отвечает инструктор йоги Владимир Яковлевич КАРПИНСКИЙ:*

– Да, совершенно верно: если человек стал вести здоровый образ жизни, то алкоголь и табак ему совершенно ни к чему, ведь они день за днем только разрушают здоровье (см. также «Предупреждение» №4 за 2008 год). Хорошо, что вы регулярно занимаетесь йогой. Со временем вы заметите, что сами занятия постепенно становятся лекарством – просто за счет развития внутренних резервов организма.

Но это вовсе не означает, что все лекарства нужно тут же выбросить. Йоги – не сторонники любых крайностей, и переход к здоровому образу жизни тоже должен быть постепенным. Если лекарства вам пока нужны, продолжайте лечение в соответствии с рекомендациями врача. Просто прием лекарств нужно переместить на время после занятия (примерно через 30 минут).

Перед занятием же это делать очень нежелательно, и вот почему. Йога и так дает организму немалую тренировочную нагрузку. Включаются в работу сердце и сосуды, активнее работают внутренние органы, дыхательная, нервная и эндокринная системы. Под действием же лекарств эта нагрузка заметно возрастает, и тогда возникает опасность перетренировки.

Давно известно, что в медицине нужно учитывать совместное действие лекарств. Каждое лекарство по отдельности тщательно проверено и утверждено. А как будут действовать лекарства, если их принимать одновременно? На этот вопрос далеко не всегда есть однозначный ответ. Но ведь йога – это тоже своеобразное лекарство, а значит, проблема совместимости может возникнуть и здесь. Поэтому лучше принимать лекарства, когда вы уже отдохнули и расслабились, то есть не раньше чем через 30 минут после занятия.

Лук и чеснок в йоге действительно не рекомендуется употреблять в пищу, особенно людям страстным, импульсивным, вспыльчивым. В Индии давно заметили, что такая пища не способствует покою ума: человек становится нетерпеливым и беспокойным. Однако лук и чеснок вполне допустимы как лекарство (в период эпидемии – 1-2 раза в неделю), особенно в нашем холодном климате.

Что касается продолжительности занятия, тут строгих правил нет. Вполне можно заниматься больше часа. Йоги со стажем, бывает, с большой пользой занимаются целый день и даже несколько дней подряд! Все зависит от того, сколько у вас есть времени на данный момент. Если утром вы спешите на работу, то даже небольшое занятие на 20 минут поможет быстро пробудиться от сна, поднять жизненный тонус. Если же времени больше, можно позаниматься час-полтора или пару часов – в йоге это только приветствуется.

Привыкание к одному комплексу асан не всегда хорошо, поэтому со временем набор асан нужно варьировать, по возможности включая в него более сложные элементы. И продолжайте заниматься регулярно, ведь даже короткие занятия вполне способны дать заряд бодрости, душевного покоя и ясности ума, чтобы трудиться целый день и чувствовать себя отлично.

## НОЕТ СПИНА? БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

***Долгое время считала: спина ноет из-за остеохондроза, но во время недавнего осмотра гинеколог обнаружил миому и сказал, что при этом заболевании тоже бывает тянущая боль в крестце. Значит ли это, что остеохондроза у меня нет?***
***Ирина Петровна Деревяненко, г. Кашира.***

*Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук Елена Петровна СВИБЛОВА:*

– К сожалению, одно не исключает другое. На исходе XX века ученые установили поразительный факт: остеохондроз позвоночника и миома матки имеют не только общие проявления (боль и дискомфорт в пояснично-крестцовом отделе), но и единую причину – малоподвижный образ жизни, который нарушает обмен белков в организме.

Если мускулатуре спины не представляется случай размяться (медики называют дефицит движений гипокинезией, а недостаток мышечного напряжения – гиподинамией), мускулы «худеют», жертвуя другим органам свои «личные» запасы аминокислот. Тех самых, из которых построены структурные элементы мышечной ткани – миофибриллы, имеющие белковую природу. Выяснилось, что аминокислоты миофибрилл, распавшихся при дефиците напряжения на короткие мышцы позвоночника, организм «складирует» весьма опасным образом: они идут на формирование миомы матки у женщин и аденомы предстательной железы у мужчин.

Эта информация – руководство к действию. Вы сможете приостановить развитие остеохондроза и добиться уменьшения размеров опухоли (известны случаи, когда они полностью рассасывались), если сделаете свою жизнь по-настоящему активной.

Анатомия болезни

Александр ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ,
кандидат медицинских наук

# БЕССОННИЦА – НОЧНОЙ КОШМАР

***Наверное, кто-то скажет: «Подумаешь, тоже мне болезнь – бессонница! Ну не поспишь ночь-другую, потом выспишься...» Однако ученые не разделяют столь легкомысленный подход к проблеме нарушения механизмов сна. Медики утверждают, что уже двое суток, проведенные без сна, могут привести к серьезным функциональным нарушениям, а отсутствие сна более 60 часов неизбежно чревато нервным срывом, который может стать стартовым «выстрелом» для гипертонического криза, острых нарушений мозгового и сердечного кровообращения.***

## В ОБЪЯТИЯХ МОРФЕЯ

**В царстве Морфея – бога сновидений мы проводим почти треть жизни, и нарушение сна является одним из самых распространенных заболеваний нервной системы. Бессонницу медики именуют также красивыми латинскими терминами: асомния, диссомния, инсомния. Конечно, названия могут разниться, но суть от того не меняется: бессонница – это всегда серьезный сбой организма, проявляющийся нарушением засыпания, прерывистым, поверхностным сном или преждевременным пробуждением.**

Исследования ученых показали, что сон организован циклически. У каждого из нас 4-6 таких циклов, любой из которых представляет собой активный процесс, включающий как анаболические, так и катаболические реакции. Именно благодаря этим процессам во сне происходят накопление энергии и психическая стабилизация нервной системы организма.

Существует две фазы: медленного и быстрого сна. Каждая фаза состоит из определенных стадий; у фазы медленного сна (ФМС) их, например, четыре. Все эти фазы и стадии характеризуются определенными проявлениями в биоэлектрической активности мозга, психической деятельности, двигательной сфере, состоянии вегетативной и эндокринологической систем.

Фаза быстрого сна (ФБС) – это время ярких ночных сновидений, период «вегетативных бурь»: у мужчин наблюдаются эрекция, эротические сновидения, нечто подобное происходит и у женщин. В этот период электроэнцефалограмма становится чрезвычайно активной. Фаза быстрого сна – это

почти четверть нашего сна. Быстрым сном мы часто бываем недовольны, он кажется поверхностным, во время него человек вроде бы и не спит, а лишь слегка дремлет. На самом деле и во время этой фазы сна происходят многие важные «разгрузочные» процессы в нервной системе, кроме того, организм в это время готовится к фазе медленного сна.

Медленный сон стирает сновидения, возникшие в быстром сне, и если утром мы проснемся во время этой фазы, то с удивлением обнаружим, что ночью так ничего и не приснилось. Однако сны видят все – люди, отрицающие наличие сновидений (а таких немало), просто не помнят сны. На энцефалограмме, записанной во время медленной фазы, – спокойные, глубокие волны-амплитуды.

*Первая стадия ФМС – дремота, когда человек начинает погружаться в глубины «царства Морфея». Дыхание становится ровным, глазные яблоки совершают непроизвольные круговые движения.*

*Вторая стадия ФМС – сон средней глубины. При этом урежается частота дыхания и сердечных сокращений.*

*Третья и четвертая стадии ФМС составляют так называемый дельта-сон. Они характеризуются появлением медленных дельта-волн на электроэнцефалограмме. Дельта-сон отличается наиболее высокими порогами пробуждения, еще большим урежением частоты дыхания и сердечных сокращений.*

Именно в медленный период сна в организме вырабатывается гормон роста, словно оправдывая примету, утверждающую, что во сне человек растет. Впрочем, это не относится к новорожденным детям, которые спят «быстро» почти 75 процентов всего времени. Маленький человек ближе к природе, мозг его только формируется, и спит он чутко, подобно зверьку.

Когда все детали, запустившие сложный механизм, работают слаженно и исправно, то у человека нет проблем со сном. Но если где-то произошла малейшая поломка, тонкая систе-

ма немедленно дает сбой, вместо строгой периодичности возникает чехарда: одна фаза наслаивается на другую, происходит сшибка стадий. В результате один жалуется на то, что часами не может заснуть – в такой ситуации, скорее всего, нарушения происходят в медленной фазе. Другие не успевают донести голову до подушки, тут же проваливаются в сон, но через час просыпаются, чтобы уже до утра не смыкать глаз. В этом случае сбои происходят в том участке мозга, который отвечает за фазу быстрого сна.

Кто-то поднимается вместе с птицами на заре, кто-то встает далеко за полдень. Резко и болезненно для психики происходит «выскакивание» из быстрого сна, в котором снился какой-то ночной кошмар. У пожилых и старых людей нередко режим сна и бодрствования изменяется: сон становится более поверхностным и коротким, чем в молодости.

## СОВА И ЖАВОРОНОК ЛЕТАЮТ ВО СНЕ

**Уже давно в ходу деление людей по «орнитологическому» признаку – на сов и жаворонков. Первые привыкли ложиться спать поздно, вторые – укладываются в постель сразу после передачи «Спокойной ночи, малыши», но и встают с первыми петухами...**

Врачи утверждают, что в современном мире «сов» среди взрослых людей намного больше, чем «жаворонков». Нередко случается, «жаворонок» добровольно изменяет своей природе и переходит в «совиную» стаю: вместо того, чтобы раньше лечь спать, он упрямо торчит перед экраном телевизора, идет в гости или на концерт. На следующий день он чувствует себя разбитым, клюет носом, работа валится из рук.

«Совы» в отличие от «жаворонков» пробуждаются с трудом, утром чувствуют себя разбитыми, лишь после обеденного перерыва, ближе к вечеру они становятся бодрее, их посещает трудовой энтузиазм, желание работать и любить.

Конечно, такое деление на «сов» и «жаворонков» – условная, скорее бытовая, чем строго научная классификация режима сна. И те, и другие – вполне нормальные люди, но процесс сна, как и многие другие проявления психической дея-

тельности, всегда индивидуален и зависит от множества внешних факторов, состояния организма, наличия тех или иных заболеваний.

Природа сна и сновидений сложна и до сих пор во многом недостаточно изучена. Несомненно, что сон имеет важное значение для сохранения жизни, что помимо житейского опыта подтверждается исследованиями по лишению (депривации) сна.

Согласно учению академика И.П. Павлова, сон – это один из видов торможения, которое охватывает кору головного мозга и нижележащие нервные центры.

*На жизненном пути у человека можно выделить три периода формирования цикла сон – бодрствование. Первый из них соответствует первому месяцу жизни, когда новорожденный проводит во сне 16-20 часов: при этом еще нет определенного ритма чередования основных стадий сна. Второй период – полифазический сон, в процессе которого ребенок, помимо длительного ночного сна, спит еще и днем. Так, ребенок в возрасте 5-9 месяцев днем спит три раза, с 9 месяцев до полутора лет – два раза, а после полутора лет и до 4-5 лет – один раз. Третий период наступает после 5-6 лет, когда устанавливается монофазический тип сна – в ночное время. Продолжительность ночного сна у детей дошкольного и младшего школьного возраста достигает 10-11 часов.*

Сегодня большой популярностью пользуется анаболическая теория, рассматривающая сон как восстановительный процесс, когда после больших энергетических и психоэмоциональных дневных затрат ночью во сне мозг восстанавливает свои энергетические запасы. В пользу этой гипотезы свидетельствуют хорошо знакомые каждому человеку ощущения вечерней усталости и утреннее чувство свежести и бодрости. Ученые говорят об усиленном протекании во сне некоторых биохимических процессов, таких, как синтез РНК, усиление секреции соматотропного гормона, стимулирующего анаболические процессы (выработку белков).

Наряду с анаболической сегодня большое распространение получила информационно-психологическая теория сна. Ее сторонники считают, что основной функцией сна является переработка информации, поступившей в мозг в период бодрствования, ее «включение» в механизмы памяти.

## ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!

**Прежде чем прибегнуть к помощи таблеток и микстур, попробуйте объективно выяснить для себя причины, мешающие вам нормально спать. Ведь если нарушения сна вызваны неприятными переживаниями, тревогой, утомлением, неудобной кроватью или шумом за окнами, то, устранив эти причины, вы будете спокойно засыпать.**

Может быть, окажется полезным совет, далекий, на первый взгляд, от врачебных рецептов. Перескочив от системы развитого социализма в эпоху «дикого» капитализма, многие решили, что все в этом мире зависит от денег. Одних беспокоит, как бы не растерять капиталы во время финансового кризиса, другим не дает покоя мысль, что пенсии едва хватает на оплату квартиры... Вряд ли такие тревоги способствуют крепкому сну. Но не случайно философы утверждают, что гораздо лучше принимать мир таким, какой он есть, чем пытаться безуспешно переделывать его под себя, лишаясь при этом сна, покоя, самой возможности наслаждаться обычной, нормальной жизнью.

Для начала выбросите тревожные мысли из головы. Приучите себя ложиться спать в одно и то же время в привычной обстановке, перед сном необходимо согреться (важно, чтобы стопы были теплыми). Хорошо погулять перед сном, выпить кефира или сок овса (из свежего зеленого овса) за час до сна. Очень полезно для глубокого сна и быстрого засыпания выпить стакан теплого молока с 1 ст. ложкой цветочного или липового меда. Два этих целебных компонента замечательно успокаивают нервную систему, снимают напряжение после трудного рабочего дня, что благотворно сказывается на ночном сне.

Перед тем как лечь спать, примите ванну (вода 37-39$^0$) в течение 8-10 минут. При бессоннице хороший эффект ока-

зывают ванны с настоями и отварами трав, оказывающих успокаивающее действие на организм. Возьмите 5 ч. ложек травы пустырника пятилопастного, по половине стакана листьев мяты перечной, цветков ромашки аптечной. Растения измельчить в мясорубке, хорошо перемешать и залить 2,5 л кипятка. Дать настояться 6 часов в темном месте, процедить. Наполнить ванну водой температурой 37-38$^0$ и добавить в нее полученный настой. Принимать ванну 15-20 минут перед сном. Успокаивающим действием обладают также ванны с добавлением 5-6 капель одного из масел (иланг-иланга, лавандового, бергамотового, мелиссы и ладана).

*— Перестаньте беспокоиться о том, что мало спите. Кстати, помните: с возрастом люди вообще спят меньше.*

*— Лучше всего спится при температуре 20$^0$ и ниже, поэтому, если позволяет погода, открывайте на ночь окно или проветривайте комнату перед сном.*

*— Лучше отключить на ночь телефон, чтобы застраховать себя от любителей ночных розыгрышей.*

*— Злейшие враги кровати — стол письменный и обеденный. Пищеварительные процессы перед сном должны быть сведены к минимуму, чтобы ночью не было ощущения тяжести под ложечкой, а перед глазами не мелькали цифры и шахматные кони.*

Если эти простые советы оказались малоэффективными, рекомендуется попробовать привычные, еще бабушкины, рецепты. Одним из таких проверенных средств является валокордин. Реклама утверждает, что при приеме валокордина «все будет хорошо». Как ни странно, это один из редких случаев, когда рекламные слоганы оказываются близкими к истине. По мнению замечательного советского терапевта Б. Е. Вотчала, валокордин хорошо действует на эмоционально внушаемых больных, причем психотерапевтическое действие оказывает даже внешний вид упаковки. Валокордин показан при бессоннице (особенно при плохом засыпании), повышенной раздражитель-

ности, астеническом синдроме. При этом следует помнить, что валокордин не является «чисто сердечным» препаратом, и его применение при приступах стенокардии малоэффективно.

Давно известно благотворное влияние на организм препаратов корня валерианы, которые обладают помимо снотворного хорошим успокаивающим действием. Настой валерианы следует принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день, последний прием за час до сна.

Большой популярностью пользуется и настойка пиона «Tinctura Paeoniae». Необходимо принимать этот препарат по 30-40 капель (до 1 ч. ложки) 3 раза в день при бессоннице, чувстве тревоги, раздражительности, плохом аппетите. Курс лечения рассчитан на месяц, но в случае необходимости его можно повторить.

К рецептам из зеленой аптеки мы еще вернемся, а пока посмотрим, какие лекарственные препараты помогают справиться с бессонницей.

*Помните: самолечение расстройств сна лекарствами опасно! Снотворные средства при неумелом их использовании вызывают утреннюю вялость, подавленное настроение, нарушение памяти и ослабление внимания, мышечную слабость, утрату точности и быстроты движений, а в ряде случаев ведут к привыканию.*

*Хорошо известны последствия увлечения снотворным и успокоительным препаратом талидомид, в результате которого по странам Западной Европы в семидесятых годах прошлого века прокатилась волна рождения детей с выраженными уродствами.*

Сегодня арсенал средств борьбы с бессонницей поразительно велик. Каждая фармацевтическая компания считает своим долгом выпустить серию препаратов, обеспечивающих, согласно рекламным обещаниям, хороший, полноценный сон. Но не торопитесь безоглядно доверять подобным обещаниям, лучше воспользоваться надежными, уже проверенными средствами.

Нередко достаточно эффективными против бессонницы оказываются антигистаминные средства – димедрол, пипольфен, обладающие снотворными свойствами.

Одно из старейших снотворных средств – барбитал. Другое, более распространенное название препарата – веронал, по имени итальянского города Вероны, где разыгралась трагедия Ромео и Джульетты, попробовавших сонный напиток. Это производное барбитуровой кислоты оказывает успокаивающее и снотворное действие, вызывает глубокий, устойчивый сон на протяжении 6-8 часов. Однако веронал медленно выводится из организма, и после 3-4 дней приема необходимо сделать перерыв. Побочные действия веронала – слабость, тошнота, головная боль – значительно снизили его популярность.

По сравнению с другими барбитуратами фенобарбитал, или люминал, сильнее подавляет возбудимость двигательных центров мозга. Принимать люминал необходимо за полчаса до сна. При заболеваниях печени и почек лучше воздержаться от его приема.

Большой популярностью пользуется нозепам (оксазепам), активно влияющий на подкорковые структуры мозга. Нозепам усиливает действие других снотворных средств, а также анальгетиков. Глубокий и продолжительный сон обычно наступает через 20-45 минут после приема препарата и длится до восьми часов.

Для лечения различных видов бессонницы широко применяют и нитразепам, который назначают за 30 минут до сна по 5-10 мг.

*ВНИМАНИЕ: как и многие другие снотворные и антигистаминные препараты, и нозепам, и нитразепам вызывают ощущение сонливости, слабости, головокружение. Поэтому после приема этих лекарств нельзя садиться за руль автомашины. Снотворные препараты несовместимы с алкоголем!*

Нередки случаи, когда человек засыпает вовремя и нормально просыпается, но сон неглубок и не приносит желаемой бодрости. Каждый шорох будит, иногда ощущается со-

стояние некоего полузабытья. В этих случаях рекомендуется радедорм, который активно влияет на подкорковые структуры мозга и резко уменьшает эмоциональное возбуждение и напряжение, усиливает действие других снотворных средств, а также анальгетиков. Глубокий и продолжительный сон обычно наступает через 20-45 минут после приема препарата и длится до восьми часов.

Особо следует сказать об опасности приема этого препарата во время беременности – женщинам, желающим стать матерями, следует категорически забыть само слово «радедорм».

Ноксирон дается непосредственно перед отходом ко сну, так как действие его наступает очень круто, минут через 15-20, и промедление с засыпанием может нарушить его лечебное влияние. Особенность ноксирона в том, что если преодолеть желание уснуть, то через 20 минут препарат уже не действует.

## ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

**Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), почти 80 процентов населения нашей планеты предпочитают использовать для лечения препараты, приготовленные на основе растений. Фитотерапия имеет свои преимущества: она безболезненна, доступна, как правило, не дает непоправимых последствий. Все эти положительные качества лекарств из зеленой аптеки в полной мере относятся к снотворным средствам.**

Один из наиболее распространенных рецептов народной медицины – водный настой из смеси лекарственных растений: травы пустырника – 3 части, травы сушеницы – 3 части, корневища и корня валерианы – 1 часть, листьев ежевики – 1 часть. 4 ст. ложки смеси настаивают два часа в литре кипятка, принимают на ночь по 2 ст. ложки.

Взять по 3 ст. ложки цветков ромашки аптечной, корневищ валерианы лекарственной, 2 ст. ложки травы пустырника пятилопастного, 1 ст. ложку плодов боярышника кроваво-красного. Все компоненты сбора измельчить в мясорубке. 4 ст. ложки получившейся смеси залить 4 стаканами кипятка, перелить

в термос и настаивать 6 часов, процедить. Принимать в теплом виде по половине стакана настоя 3 раза в день перед едой.

Взять 3 ст. ложки цветков мелиссы лекарственной, по 2 ст. ложки цветков тысячелистника обыкновенного, цветков календулы лекарственной, 1 ст. ложку цветков душицы обыкновенной. Растения измельчить, 3 ст. ложки смеси залить 4 стаканами кипятка. Поставить на медленный огонь и томить 20 минут, после чего остудить и процедить. Пить по 1/2 стакана отвара в теплом виде за 30 минут до каждого приема пищи.

Трава зверобоя продырявленного – 4 части, трава подорожника большого – 4 части, толченые плоды шиповника – 4 части, цветки ежевики – 3 части, трава пустырника сердечного – 4 части, трава чабреца – 2 части, корень валерианы – 1 часть, трава вероники лекарственной – 1 часть (см. стр. 81). Заваривать и пить как чай.

Трава зверобоя – 1часть, цветки тысячелистника – 1 часть, корень дягиля лекарственного – 1 часть, трава мяты – 1 часть. 1 ст. ложку смеси заварить в стакане кипятка. Пить по 1/2 стакана на ночь.

Взять 3 ст. ложки травы пустырника пятилопастного, по 2 ст. ложки корневища валерианы лекарственной, липового цвета, 1 ст. ложку листьев земляники лесной, 0,2 г мумиё. Траву измельчить в кофемолке и хорошо перемешать. 3 ст. ложки получившейся смеси залить 3 стаканами кипятка и дать настояться в темном месте 6 часов. Процедить и добавить в готовый настой измельченное мумиё. Принимать по 1/3 стакана теплого настоя 4 раза в день за час до еды.

Хорошо помогают в борьбе с бессонницей овощные и фруктовые соки.

Взять 2 средние моркови, 1 грейпфрут. С помощью соковыжималки выжать сок из плодов и перемешать. Принимать по 2 ст. ложки смеси соков 2 раза в день после еды и перед сном.

Взять 2 корня сельдерея, 1 свеклу, 1 огурец. С помощью соковыжималки выжать сок из плодов и перемешать. Принимать по 3 ст. ложки смеси соков 3 раза в день после еды.

Для того чтобы отвести избыток крови от головного мозга и тем самым успокоить нервную систему, можно сделать на ночь компресс на икры из смеси натертого на терке хрена и меда. Оба этих компонента нужно смешать до получения однородной кашицы. Одновременно с компрессом для усиления его действия нужно выпить перед сном 1 стакан рассола соленых огурцов, в который необходимо добавить 2 ст. ложки гречишного или шалфейного меда.

Взять 60 мл подсолнечного масла, 2 ст. ложки сухой горчицы. Подогретое на водяной бане подсолнечное масло перемешать с горчицей до образования однородной кашицы. Кашицу приложить к икрам, покрыть сверху компрессом и укутать пледом для сохранения тепла. Такой компресс способствует оттоку крови от головы, что помогает успокоить нервную систему перед сном.

Снять повышенную возбудимость нервной системы помогает простой рецепт: принимайте порошок водорослей ламинарии по 1,5 ч. ложки 1 раз в день после ужина.

При бессоннице хорошее действие оказывает прикладывание медных монет или медных кружочков к вискам на 15-20 минут перед сном. Так же полезно носить на шее в виде подвески бирюзу в серебре или хризолит. Лежа в постели, перед отходом ко сну, нужно расслабиться и поведать своему талисману все неприятности, которые произошли за день. Этим вы успокоите нервную систему, и сон придет намного легче.

Для лечения бессонницы применяется массаж кожи головы. Основные приемы – поглаживание граблеобразными движениями и растирание, сдвигание кожи на голове. Все движения должны носить плавный, расслабляющий характер.

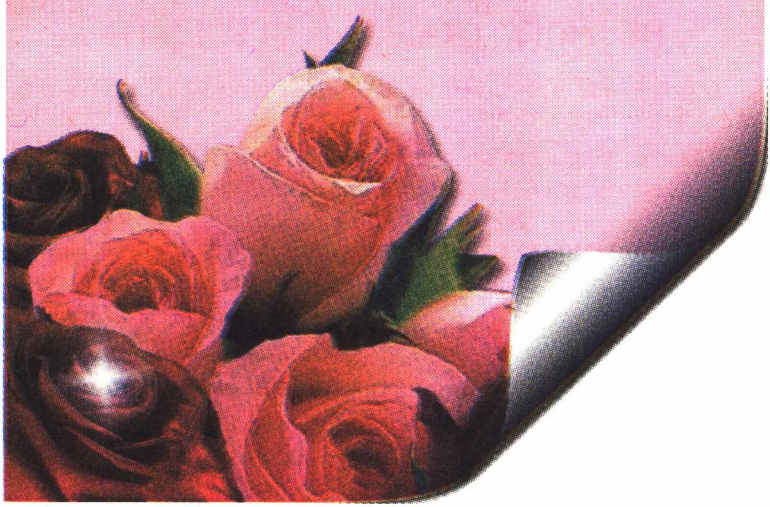
Необычным, но весьма эффективным средством лечения бессонницы может стать такое интересное занятие, как лепка из глины или пластилина. Попробуйте 2-3 недели посвятить этому 1-2 часа перед сном, и вы почувствуете явное улучшение своего состояния. Это связано с тем, что лепка фигур с закругленными краями способствует нормализации работы нервной системы, успокаивает мозг и настраивает его на сон.

Милым дамам на заметку

# Женский клуб

В этом выпуске:

- Не могу сказать: «Прощай»
- «Лунная» диетология
- Половые инфекции атакуют
- Рецепты от Афродиты
- Анекдот, да и только



***Дорогие читательницы!***

***Весна на носу. А весна — это не только простудные хвори, снижение иммунитета, не только обострения хронических заболеваний, о чем без устали напоминают медики, это время пробуждения и возвращения. Пробуждения забытых мечтаний и утраченных надежд, это возвращение... к самому себе — юному, неопытному, не обманутому в своих ожиданиях — первозданному.***

***Человек подобно кораблю бороздит «океан жизни». И во время долгого плавания на его душе, как на днище корабля, погруженном в воду, нарастает «всякий мусор и хлам», самый ненужный из которого, по словам английского писателя Джерома К. Джерома, «то, что о вас подумают остальные люди». Как важно во время путешествия под названием «Жизнь» не растерять те божественные крупицы, которые были заложены изначально, не растратить душевный «золотой запас». Герои одного письма из нашей почты пронесли сквозь годы искорки своей первой любви. Впрочем, обо всем по порядку.***

*Разговор по душам*

# НЕ МОГУ СКАЗАТЬ: «ПРОЩАЙ»

С позволения автора письма, мы публикуем его почти полностью.

*«Это история любви моей мамы, а началась она 25 лет назад. Лето, оздоровительный лагерь, два юных создания: Светлана и Слава, ей 16 лет, ему — 14. Светлана — хрупкая девушка, зато Слава — не по годам рослый мальчик. Первые взгляды украдкой, первые робкие поцелуи и обещания того, что, когда вырастут и повзрослеют, обязательно будут вместе. Мама Светы не одобряла их дружбу. «Мальчик младше, ему еще учиться и учиться, — говорила она, — а о тебе уже спрашивают курсантики». И вот снова лето, и снова два месяца любви и робкой нежности. Осенью Светлана поступила в университет.*

*Звонки от нее стали реже, Слава чувствовал, что его девчонка уходит в другую, взрослую жизнь. Не без участия мамы Светлана знакомится с курсантом-выпускником, выходит за него замуж, а затем уезжает далеко от родного дома. Но, найдя в сердце место для уважительного и доброго отношения к мужу, она хранила в душе чистую, светлую, свою первую любовь.*

*Шли годы, у Светы подросли дети. Видя первые сердечные переживания дочки, она все чаще вспоминала «своего» Славу.*

*Поменяв множество гарнизонов, семья Светланы вновь оказалась в родном городе. Но спокойной жизни не получилось – сначала трагически погиб муж, а потом ушла из жизни мама Светы. Когда боль утраты немного утихла, настало время оформлять наследство на квартиру. Светлана отправляется в контору, где занимает очередь за статным мужчиной. Он внимательно смотрит на нее и вдруг задает вопрос: «Вы Светлана?» и называет ее девичью фамилию. Это был Слава, но в этом интеллигентном мужчине с усами Света с трудом узнала того озорного мальчишку. Потом они долго сидели в кафе и рассказывали друг другу о своей жизни. Слава тоже стал военным, женился на девушке, похожей на Светлану и тоже на два года старше себя. «Но это была не ты», – только и сказал он. Спустя некоторое время его брак распался. И так получилось, что свело Славу и Светлану горе, у каждого – свое. Слава, как и Света, потерял мать.*

*И вот сейчас, через четверть века, они вновь вместе, смотрят друг на друга влюбленными глазами, чуть постаревшие, но счастливые. Как будто не было в их жизни этих 25 лет разлуки.*

*Юлия Попова, г. Омск».*

Спасибо, Юля! Как говорится, «ни прибавить, ни убавить». И права «на все сто» народная мудрость: «старая любовь не ржавеет». А все потому, что только та любовь, которая настоящая, сотворена из золота самой высокой пробы – из золота души человеческой, и не страшны ему ни годы разлук, ни другие испытания.

Есть у меня для вас, дорогие читательницы, еще одна история, тоже о первой любви «с продолжением», – история со счастливым концом, но непростой «серединкой».

Он и Она стали встречаться в старших классах школы. Лена (назовем ее так) – девочка из состоятельной семьи (фортепьяно, английский язык), а Саша – дворовый мальчуган, сильный, дерзкий, озорной. И ее мама, как и мама Светланы, посчитала, что дочери нужна «другая партия». А тут отца Лены перевели на работу в столицу, и разошлись пути-дорожки влюбленных одноклассников. Вскоре Лена встретила другого Сашу и вышла замуж. Но «выгодный» брак не заладился, Лена оформила развод и сразу же уехала к своей первой любви. Они поженились, вскоре родился сын, подрастала дочка Лены от первого брака. Но семейная жизнь оказалась далека от тех школьных романтических прогулок в белые ночи – детишки болели и ссорились, катастрофически не хватало места в квартире, где, кроме их семьи, ютились семья брата с детьми и родители Саши. Начались скандалы – нелегко пришлось девочке из обеспеченной семьи, накапливалась усталость и раздражение от неустроенного быта, к тому же у Саши не получалось быть хорошим отцом приемной дочке. «Подливала маслица» и свекровь. Спустя несколько лет Лена, взяв в охапку сына и дочь, просто сбежала и от мужа, и от всех его родных – к счастью, предприятие, где она работала, выделило ей квартиру. После развода, хотя и не сразу, Саша и Лена все-таки поняли, что действительно любят друг друга, и воссоединились. А Сашина мама, получив в безраздельное пользование долгожданные квадратные метры, из злобной фурии превратилась в добрую бабушку. Сейчас Александр и Елена, уже отметив «серебряную свадьбу», помогают воспитывать двоих внуков. По-моему, они счастливы.

Хочется пожелать всем «половинкам», как и героям Юлиного письма, Светлане и Славе, больше никогда не терять друг друга и хранить, хранить свою любовь.

**Пишите нам, дорогие читательницы! Вспоминайте свою молодость, юность – ведь наверняка есть о чем рассказать, – истории семьи, истории любви и удивительных встреч. Задавайте вопросы – ответим. Самым скромным, как обычно, гарантируем конфиденциальность.**

*Небесный календарь советует*

# «ЛУННАЯ» ДИЕТОЛОГИЯ

В одном из предыдущих выпусков «Женского клуба» мы рассказывали о Зодиакальном Круге, состоящем из 12 созвездий, каждое из которых периодически «посещают» и Солнце, и Луна, и другие планеты. Только Луна «находится в знаке» (Овна, Тельца, Водолея и т.д.), как говорят астрологи, примерно по 3 дня в месяц. Вся эта космическая «энергетика» так или иначе влияет на человека, его пищеварительный тракт, психику, половые органы, эндокринную систему – короче, на весь организм.

Какие «подсказки» дает нам Луна, когда проходит знаки Воды, Огня, Земли или Воздуха?

Вся пища человека, какой бы многообразной она ни была, состоит из белков, жиров, углеводов и минеральных солей. Так вот астрологи считают, что лучшие качества белковой пищи проявляются в дни **знаков Огня** – Стрельца, Овна и Льва. Поэтому именно в эти дни для нас лучше всего подойдет белковая пища. Хотя это совсем не значит, что нужно объедаться жареными антрекотами с кровью. Если уж есть мясо, то надо отдавать предпочтение диетическим его видам: курице, кролику, молодой говядине, а также рыбе. Много белков содержат бобовые – горох, фасоль, чечевица, а растительные белки усваиваются в организме даже лучше, чем животные. Яйца тоже относятся к белковым продуктам.

В дни **знаков Земли** (Козерог, Телец и Дева) лучшие свои качества проявляет соль, которую иногда, не всегда заслуженно, называют «белой смертью».

Не забывайте, что «лекарство от яда отличается только дозой», – так и с солью. Хлористый натрий, наша любимая поваренная соль, нужен человеческому организму, но очень в небольших количествах. Мы же просто объедаемся ею, а ведь в день достаточно получать всего пол чайной ложки – 2,5 грамма! В дни знаков Земли соли можно съесть чуть больше – полакомиться соленой рыбкой, огурчиком, но при этом знать меру. Особенно это касается тех, кто страдает гипертонией, почечными заболеваниями.

Когда наступают дни **знаков Воздуха**, а Луна проходит созвездия Водолея, Близнецов и Весов, лучшие свои качества проявляют жиры. Только вот для здоровья, особенно пожилых людей, больше полезны растительные масла (холодного прессования, нерафинированные), чем сало или жирная баранина.

Вспомните, что витамина Е и жиров много в орешках. Молочные продукты – сыр, творог, сметана будут очень кстати на вашем столе.

С наступлением дней **знаков Воды** (Рыбы, Рак и Скорпион) самое время вспомнить о продуктах, содержащих много углеводов. Это всевозможные крупы, макароны, хлебобулочные и мучные изделия. Но и здесь требуется разумный подход: если каши – то рассыпчатые, сваренные на воде (они особенно вкусны с сухофруктами, тыквой, грибами, орехами, медом), если макароны – то из пшеницы твердых сортов (от них не поправляются), если хлеб – то с отрубями, если выпечка – то «без фанатизма». Сахар белый замените коричневым (он более натуральный и полезный), медом, курагой, изюмом, сушеной вишней и т.д. Если вы «сидите» на строгой диете, именно в дни Воды можно побаловать себя бананами, хурмой, инжиром, виноградом, финиками – теми фруктами, которые вы обычно заменяете кислыми яблочками. Фруктовые сахара, конечно, несут много калорий, но они полезнее, чем обычный сахар, к тому же в этих фруктах много калия и других микроэлементов, полезных для сердца.

*Гинекологический ликбез*

## ПОЛОВЫЕ ИНФЕКЦИИ АТАКУЮТ

Вот письмо из нашей почты от Оксаны С.

*«В 18 лет я вышла замуж, и с этих пор у меня начались проблемы с гинекологией.*

*У меня во влагалище появилось что-то вроде бородавки. Я сама стала спринцеваться то перекисью водорода, то настойкой календулы, то настоем чистотела, но она стала больше и появились еще мелкие. Я боюсь, что у меня ВПЧ (вирус папилло-*

*мы человека). Расскажите, излечима ли эта болезнь? Анализы показали, что у меня хламидии есть. Как можно вылечить хламидиоз? Можно ли вылечить с помощью народной медицины?*

*У меня выпадают волосы, кожа плохая, после родов лишний вес набрала, я очень нервная, неспокойная. Не знаю, что со мной».*

Проблем у Оксаны со здоровьем в ее 24 года действительно немало. Но надо разбираться по порядку.

Не может быть у женщины красоты без здоровья, а гинекологическое здоровье для женщины – самая главная часть всего здоровья, я об этом уже писала. Очень важная проблема Оксаны – половые инфекции. Хламидиоз – серьезное заболевание, которое нужно лечить не народными методами, а лекарственными препаратами. И если диагноз поставлен, делать это немедленно. Лечение хламидиоза должно быть комплексным – включать антибиотики и препараты для повышения иммунитета. Местно врачи назначают ванночки из отвара ромашки.

После курса препаратов обязательно сдать мазки, проверить, устранена ли инфекция. Лекарства от хламидиоза недешевые, но здоровье и жизнь дороже. В течение последних 10-12 лет хламидиоз стал самой распространенной половой инфекцией в России.

Хламидии могут поражать глаза и суставы, стать причиной бесплодия.

ВПЧ, или вирус папилломы человека, – еще один «бич» современного мира. О нем кратко я писала в «Женском клубе» №7 (2008 г.). Одним из проявлений болезни являются зуд, жжение во влагалище, а также появление на его слизистой оболочке генитальных бородавок – кондилом, они могут быть единичные и множественные, мелкие и крупные. Рост кондилом усиливается при снижении защитных сил организма, частых простудах, переутомлении, стрессе. Все проблемы в половой системе у женщины активизируют эту инфекцию. Большие кондиломы удаляют лазером или специальным химическим препаратом. Но образование кондилом может

повторяться, так как человек становится пожизненным носителем вируса, и пока современная медицина не знает средств, которые могут его в организме победить. Но очень важно всеми доступными средствами поддерживать иммунитет «в тонусе», вести здоровый образ жизни, закаливаться. Если у женщины установлен ВПЧ, она должна обязательно каждый год посещать гинеколога.

Еще в жизни Оксаны был выкидыш (на сроке около 3 месяцев). Но уже через 1 месяц (!) она снова забеременела и родила здоровую девочку.

«После родов здоровье ухудшилось», – пишет Оксана.

А как может быть иначе? После выкидыша, даже на небольшом сроке, врачи не рекомендуют женщине беременеть в течение 2 лет! И в течение этого времени нужно строго предохраняться. В женском организме под влиянием формирующегося плода начинаются гормональные изменения, а выкидыш – это шок! Нужно время, чтобы организм и вся гормональная сфера восстановились, окрепли. У Оксаны произошел «сбой» в работе гормональной системы, это повлияло на иммунитет, защитных сил стало не хватать, к тому же нарушилась работа печени, что повлияло и на волосы, и на кожу. Но если бы не половые инфекции, организм постепенно восстановился бы даже без дополнительных мер.

Еще один важный вопрос – лечение болезней, передающихся половым путем, должно быть одновременным (!) для партнеров, иначе нет смысла тратить деньги. То есть Оксана должна пролечиться от хламидиоза вместе с мужем. Кроме того, необходимо поговорить с ним о том, что супружеская верность поможет не только сохранить семью на долгие годы, но и сохранить здоровье. Либо, если нет доверия к мужу, при половых контактах с ним нужно предохраняться, используя презерватив и другие средства защиты от половых инфекций.

Как только будут вылечены половые инфекции, уйдет и нервозность.

Спринцевания, которые применяет Оксана, не такая уж безобидная вещь. Серьезную инфекцию ими не вылечишь, а

вот нарушить внутреннюю среду влагалища и вызвать его дисбактериоз очень возможно.

Хочу обратиться не только к Оксане, а ко всем читательницам «Женского клуба» – ставить диагнозы заочно, по переписке, а тем более лечить невозможно! Это может сделать только врач при личном контакте с пациентом. Есть врачи «от Бога», есть просто грамотные специалисты, а есть «врачи-рвачи». Хороший врач лечит хорошо независимо от оплаты. Найти такого врача не всегда просто, нужно расспрашивать друзей, родных, знакомых. А вот отыскав его, следовать за ним, как «нитка за иголкой».

*Рецепты от Афродиты*

## КЕФИРНЫЙ НАСТОЙ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Полезный и вкусный напиток, который поможет предотвратить простуду и поднимет иммунитет, готовится очень просто. Мелко порежьте и потолките 1-2 зубчика чеснока, залейте стаканом кефира, добавьте 0,5 ст. ложки лимонного сока и 1/4 ч. ложки карри.

Дайте настояться 2 часа и выпейте не торопясь за 1,5 часа до сна.

*С улыбкой по жизни*

## АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Доктор, я устала от рассеянности своего мужа. Он везде забывает вещи. Сколько он уже потерял портфелей, зонтиков, перчаток, шарфов – я просто не успеваю ему покупать новые!

– Я очень вам сочувствую, мадам. Но лечение вашего мужа от рассеянности может обойтись дороже, чем все потерянные вещи...

**Материалы «Женского клуба»**
**подготовила Ольга ТИХОМИРОВА.**

# ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА ЗВУКОВ

***Немецкий философ и музыкальный критик Теодор Адорно однажды точно написал: «Не мы слушаем музыку, а она слушает нас». Действительно, зачастую музыка, как бы прислушиваясь к нашим душевным переживаниям, к нашей боли, подобно гениальному целителю эффективно избавляет нас от них! Вот почему так важно знать об исцеляющей силе звуков, причем не только знать, но и использовать эту силу себе во благо.***

## РОМАНСЫ И ЧАСТУШКИ ВЕРНУЛИ ЗДОРОВЬЕ

Один мой давний знакомый, долго и безуспешно «достававший» свою супругу требованиями обратиться к врачам, недавно поведал мне такую историю. Жена его, страдавшая головными болями и повышенной раздражительностью (вкупе с колебаниями артериального давления), минувшим летом стала еженедельно выбираться на дачу к подруге. И там они, по его словам, все выходные проводили на опушке леса и что-то пели. Он начал беспокоиться: «То ли сектантками какими-то заделались, то ли вообще сбрендили». Но потом успокоился, так как его благоверная избавилась от головных болей, да и лекарства перестала горстями глотать.

Повстречавшись с женой своего знакомого и поговорив с ней, я понял, что сначала она нашла возможность уходить хотя бы на выходные дни от постоянных конфликтов со своим спутником жизни, а потом неожиданно для самой себя благодаря пению стала исцеляться от болезней. Распевали же подруги на лесной опушке в основном старинные романсы, а иногда и задорные частушки.

## КАК «ЗВУЧАТ» ВАШИ ОРГАНЫ?

Современные ученые установили, что каждый объект во Вселенной «звучит», излучая волны определенной длины. «Звучит» и человеческое тело, а также каждый его орган. Причем, пока мы здоровы, частота и длина волн неизменны. Когда же в нашем организме возникают сбои и частотные характеристики волн начинают меняться, мы заболеваем. А значит, чтобы вернуть здоровье, нужно восстановить природные вибрации органов и целых систем организма. Ученые доказали наличие в звуковом и особенно музыкальном воздействии явления биорезонанса. Ведь каждая клеточка человеческого организма совершает колебания определенной частоты, и если эти колебания попадают в резонанс со звуковыми колебаниями, то клетка начинает реагировать на звук соответствующим образом.

Вообще-то о том, что с помощью специально подобранных звуков и музыки можно лечить многие заболевания и поддерживать настроение на должном уровне, догадывались в глубокой древности. В III веке до нашей эры в Парфянском царстве был создан первый музыкально-медицинский театр. В нем зрителей лечили музыкой, исцеляя от многих телесных и душевных недугов.

А еще раньше, несколько тысячелетий(!) назад, китайские целители обнаружили, что беспокойство вредит селезенке, огорчение – легким, чувство гнева – печени, для сердца вредны как сильная печаль, так и чрезмерная радость, ну а страх – заклятый враг почек. А значит, важно, желая «оздоровить» определенные внутренние органы, прежде всего добиться эмоциональной гармонии.

Интересно, что и каждый из музыкальных инструментов по-своему воздействует на те или иные органы или системы нашего организма. Так, кларнет положительно влияет на систему кровообращения, флейта оказывает положительное воздействие на легкие и бронхи, а фортепьяно и скрипка успокаивают нервную систему.

## СПОЕМ «ХИ-ХИ» И «ХА-ХА» СВОЕМУ НАСТРОЕНИЮ

Наиболее эффективны и полезны в случае эмоциональных нарушений звуки «хи-хи» и «ха-ха». Они приводят к гармонии весь организм, восстанавливают нервную систему, помогают снять вредные последствия стресса и улучшить настроение даже при депрессиях.

Если вы решитесь помогать себе с помощью целебных звуков, то проследите, чтобы ваша одежда не стесняла движений. Выберите для занятий место, где вам никто не будет мешать. Сядьте на край стула или табуретки. Упражнения выполняйте в спокойном, расслабленном состоянии. Лучше всего делать их перед сном, а также, когда вы испытываете какой-то дискомфорт.

Немного откиньте голову. Считая до четырех, закройте глаза и глубоко вдохните. Одновременно поднесите руки к лицу ладонями вниз (кончики средних пальцев рук должны соприкасаться). Начинайте выдыхать воздух, медленно перемещая ладони сверху вниз, как бы выдавливая воздух из своего тела. При этом чуть слышно произносите звук «х-х-х-и-и-и-и», представляя себе, что сначала грудная клетка, затем солнечное сплетение и, наконец, нижняя часть живота становятся совершенно плоскими. Расслабьтесь, сделайте несколько обычных вдохов и выдохов, а затем повторите этот звук еще 2 раза.

При бессоннице или эмоциональном спаде, вызванном стрессом, выполняйте это звуковое дыхательное упражнение 6 или 9 раз.

*Внимание! Каждый раз, заканчивая это упражнение, потрясите кистями рук так, будто стряхиваете с них отработанную, «злую» энергию.*

И еще хорошо воздействует не только на эмоциональную сферу, но и на сердечно-сосудистую систему так называемый звук сердца. Сядьте на стул, ноги – чуть шире плеч, руки – на коленях. Считая до четырех, сделайте глубокий вдох и разведите руки в стороны ладонями вверх. Затем медленно

# ВЕРОНИКА лекарственная

*Растет преимущественно в хвойных лесах. Распространена больше в лесных и лесостепных районах. Свежая трава без запаха, высушенная имеет приятный аромат. Вкус терпкий. Собирают траву без корней во время цветения. В народе употребляют траву вероники лекарственной внутрь и наружно. Внутрь в виде чая при простудных заболеваниях, астме и болезнях мочеполовых органов (см. стр. 53, 67). При всех видах сыпей и прыщей на коже, при экземе, золотухе, грибковых поражениях кожи поможет чай из смеси (в равных частях) вероники с травой трехцветной фиалки и травой череды. Наружно вероника применяется для ванн, особенно детям при болезнях кожи, прыщах, сыпях, нагноениях и при чесотке.*

поднимите их над головой, переплетите пальцы и выверните кисти рук ладонями вверх. «Толкните» ладони вверх, а затем широко раскиньте руки. Слегка наклонитесь вправо, широко раскройте глаза и начинайте выдыхать воздух, произнося звук «х-х-х-а-а-а-а...». Ощутите, как ваше сердце освобождается от раздражительности, нервозности, как оно начинает пополняться новой позитивной эмоциональной энергией... Теперь положите руки на 5 секунд на область сердца, а затем возвратите на колени. Далее, подышав несколько секунд обычным образом, еще дважды выполните это упражнение.

## МЕЛОДИЯ ДЛЯ ДУШЕВНОГО СОСТОЯНИЯ

Звуки оказывают целебное воздействие только в том случае, если они правильно подобраны и звучат в резонансе с эмоциональными потребностями нашей нервной системы и нашей психики. Вот почему музыкотерапию должны использовать лишь специалисты-музыкотерапевты! Только они знают, когда и какие музыкальные произведения можно и нужно использовать для нормализации нервно-психического состояния человека.

Выпускаемые ныне на аудиокассетах и лазерных дисках программы «Музыка для здоровья» не всегда составлены профессионально. Поэтому лучше всего подбирать музыку, пользуясь советами специалиста.

Во время каждого сеанса первой должна звучать мелодия, отвечающая душевному состоянию слушателя в данный момент. К примеру, если у вас снижено настроение, если беспокоят навязчивые страхи и тревоги, то для начала лучше всего прослушивать грустные мелодии, которые будут звучать как голос сострадания и сочувствия к подлинным или воображаемым невзгодам.

В подобных случаях особенно хороши произведения Вивальди, Гайдна или Генделя.

Для успокоения, снятия напряжения лучше всего подходят «Анданте кантабиле» или «Песнь без слов» Чайковского,

хоровые песни из оперы «Князь Игорь» Бородина, а также антракт к 5-й картине балета Глазунова «Раймонда».

Ну а звучание следующего произведения (или блока произведений) призвано противостоять действию первой мелодии, или музыкальной темы, нейтрализуя ее. Это должна быть светлая, воздушная мелодия, дающая утешение и вселяющая надежду (это свойственно многим русским романсам).

Завершающее комплекс третье произведение должно обладать наибольшей силой эмоционального воздействия, порождая то чувство и настроение, которое так необходимо для улучшения или нормализации душевного состояния. Это должна быть ритмичная, динамичная музыка, вселяющая оптимизм и уверенность; та, которая всегда настраивала вас на мужество и твердость духа. Третье произведение у каждого будет свое – ведь у каждого свой эмоциональный опыт, свои музыкальные ассоциации, свои музыкальные образы и чувства.

Тем, кто не очень тяготеет к классической музыке, утро лучше всего начинать с песен Элвиса Пресли или «классических» рок-н-роллов, днем слушать ритмичные композиции «Модерн Токинг», «Бони-М», блюзы, диксиленды. Прослушивание мелодий можно сочетать с утренней и «производственной» гимнастикой.

Для снятия последствий острого стресса больше всего подходят романтическая музыка Шумана, Шуберта, Шопена, Чайковского или рок-баллады Элтона Джона, Элвиса Пресли.

*Важное предупреждение! Лечебные музыкальные сеансы нужно проводить не ранее чем через 2 часа после еды. Продолжительность сеанса – 15-30 минут.*

Лечение музыкой будет эффективнее, если соблюдать некоторые простые правила.

1. Ничто не должно отвлекать вас от прослушивания музыки. Поэтому по возможности изолируйтесь (например, наушниками) от посторонних звуков.

2. Сеансы музыкотерапии желательно принимать в одно и то же время.

3. Перед сеансом создайте себе определенный психологический настрой.

4. Принимайте максимально удобное положение (сидя или лежа), позволяющее расслаблять все группы мышц.

5. Слушайте музыку с закрытыми глазами.

6. Во время прослушивания музыкального произведения представляйте себе образы, картины, сюжет звучащего произведения и отождествляйте себя с ним. Это поможет вам связать свои переживания, свои комплексы с художественными символами и тем самым быстрее их ослабить и даже избавить себя от них.

Но не ждите только «милости из чужих рук». По утрам сами пойте – лучше всего веселые, ритмичные, шуточные песни или частушки, создавая позитивный эмоциональный настрой на целый день.

И еще нельзя не сказать несколько слов о духовной, религиозной музыке, которая способна восстанавливать душевное равновесие и дарить чувство покоя и умиротворения не только религиозным людям. Не зря современные ученые сравнивают религиозную музыку с лекарством, называя ее (благодаря особой способности облегчать боль, и не только душевную) анальгетиком в море звуков. Для достижения лечебного эффекта достаточно 8-10 сеансов прослушивания духовной музыки.

## ПОЮЩИЕ ТРУБОЧКИ

И в заключение хочется порекомендовать вам иметь дома комплекты продающихся в наши дни во многих магазинах металлических или пластмассовых поющих трубочек (так называемая «музыка Фэнь-Шуй»). Повесьте их под потолком своей квартиры. При колебаниях воздуха или при ваших прикосновениях к ним эти трубочки будут издавать удивительно мелодичные, хрустально чистые звуки, напоминающие журчание ручейка. Звуки эти способны создавать хорошее настроение на весь день!

**Евгений ТАРАСОВ,**
**психотерапевт высшей категории.**

# ДЫХАНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ

***Настал час, и ребенок появился на свет... Раздался первый крик нового обитателя Земли. С этим криком воздух устремляется в дыхательные пути, расправляет и наполняет легкие. Начинается жизнь человека.***

Дыхательная система человека состоит из двух отделов: воздухоносных путей (нос, глотка, гортань, трахея, бронхи, бронхиолы), через которые поступает воздух, и альвеол легких, где происходит газообмен – насыщение организма кислородом и «выброс» отработанных газов.

При нормальном дыхании человек дышит через нос. Ртом он начинает дышать только в том случае, если дыхание через нос затруднено, как это бывает при самом банальном насморке. Человеческий нос состоит из 14 костей, к которым примыкает хрящевая ткань.

Внутренняя поверхность ноздрей покрыта волосками, задерживающими бактерии и частицы пыли. Воздух, пройдя через носовые ходы, увлажняется и согревается. Слизистая оболочка здесь богато снабжена артериями и венами и может значительно изменяться в своем объеме. Когда стенки ее сосудов сокращаются, слизистая оболочка сжимается, носовые ходы расширяются, и человек легко и свободно дышит. Когда вы рано утром выходите в поле, лес или на берег реки, то чувствуете, как легко дышится. Это происходит потому, что слизистая носа спадается и широко раскрывает носовые ходы, дыхательные пути расширяются, и чистый воздух заполняет ваши легкие.

Пройдя через носовые ходы, воздух поступает в глотку, гортань и трахею или дыхательное горло. За сутки через дыхательные пути проходит более двенадцати-пятнадцати тысяч литров воздуха.

Трахея состоит из хрящевых полуколец, к которым сзади примыкает пищевод. Длина трахеи обычно составляет около 15 см. На уровне 4-5-го грудных позвонков трахея делится на два главных бронха – правый и левый.

Увы, воздух, который мы вдыхаем, далеко не стерилен. Поэтому в дыхательных путях происходит увлажнение воздуха, его согревание, очищение от пыли и микробов. Бронхи, как и все дыхательные пути, изнутри выстланы слизистой оболочкой, выполняющей защитную функцию – увлажнение и удерживание мелких инородных частиц, поступающих с воздухом.

*Вся слизистая оболочка дыхательных путей от носа до легких покрыта мерцательным эпителием, состоящим из реснитчатых клеток. Каждая ресничка за час совершает около 40 тысяч колебаний. Эти колебания напоминают пшеничное поле при слабом ветре.*

В эпителии бронхов имеются и другие типы клеток – базальные и бокаловидные. Базальные клетки располагаются в основании эпителия. Бокаловидные клетки образуют особый слизистый секрет, входящий в состав мокроты и состоящий из жидкой и плотной частей. В жидкую часть входят белки крови и клетки эпителия. Плотную часть составляют слизь и белковые соединения – гликопротеины, от которых зависит вязкость секрета. В норме в бронхах содержится около 100 мл такой слизи, при воспалении ее количество значительно увеличивается, она становится более вязкой, тягучей. Как результат – хуже откашливается. Вот в таких случаях и необходим прием отхаркивающих лекарственных препаратов, разжижающих мокроту и повышающих продуктивность кашля.

*Хорошим отхаркивающим эффектом обладают листья подорожника, мать-и-мачехи, трава чабреца, корни девясила, трава термопсиса, побеги багульника, плоды аниса. Их можно купить в аптеке в виде брикетов. Разовую дозу такого брикета (одну дольку) заливают стаканом кипятка, настаивают 15-20 минут, процеживают и пьют в теплом виде по стакану 3-4 раза в день.*

Главные бронхи входят в легкие – правое и левое, где, в свою очередь, делятся на более мелкие, образуя так называемое бронхиальное дерево. С каждой новой «веточкой» диаметр бронхов уменьшается, пока они не становятся совсем микроскопическими бронхиолами с диаметром в 0,5 мм. Таких бронхиол насчитывается до 25 миллионов. Каждая из них оканчивается ходами с группой воздушных мешочков, называемых альвеолами. По расчетам физиологов, в легких насчитывается до 300 миллионов альвеол. При сильном вдохе они растягиваются и могут покрыть площадь в 250 квадратных метров, что в 125 раз больше, чем вся поверхность тела человека.

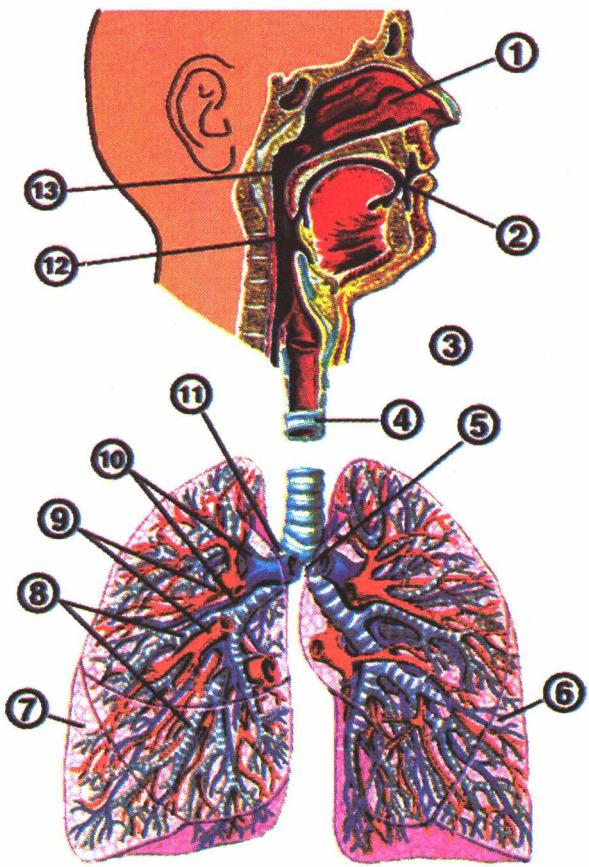
Альвеолы окружены кровеносными сосудами – капиллярами. Стенки альвеол очень тонкие: они состоят из одного слоя клеток. Но и стенки капилляров ничуть не толще – также всего один слой клеток. Следовательно, находящийся в альвеолах воздух и протекающую по капиллярам кровь отделяет друг от друга только тоненькая стенка в два слоя клеток. Именно через эту тонкую стенку и происходит обмен кислорода на смесь отработанных газов (углекислый газ, азот, инертные газы, остатки неиспользованного кислорода). Попав в кровь, кислород связывается с гемоглобином и разносится по всему организму, снабжая питанием клетки и ткани.

Этот процесс газообмена происходит в легких, находящихся в грудной клетке. Снаружи легкие покрыты тончайшей оболочкой – плеврой. Легкие по форме напоминают половины вертикально рассеченного конуса. При длинной и узкой грудной клетке они – удлиненные и узкие, при широкой, бочкообразной – более короткие. Правое легкое короче и объемнее, чем левое. Средняя масса одного легкого около 370 г, а общая емкость легких может колебаться от 1290 до 4080 мл.

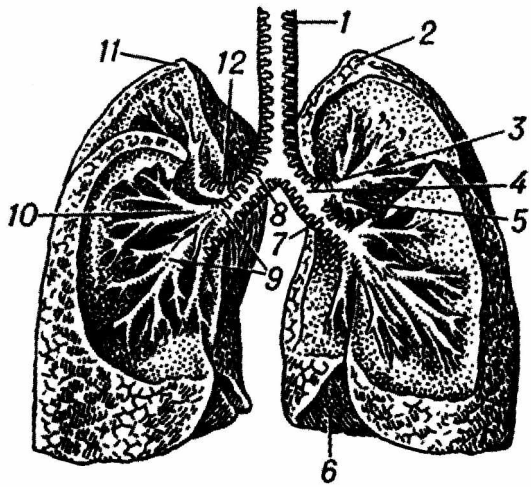
Сами легкие самостоятельно не растягиваются и не сокращаются – они лишь следуют за грудной клеткой, которая расширяется благодаря диафрагме и межреберным мышцам.

Диафрагма при вдохе опускается на 3-4 см, увеличивая объем грудной клетки на 1000-1200 мл. Межреберные мыш-

цы, сокращаясь, приподнимают ребра, что также вызывает увеличение объема грудной клетки. Легкие, следуя за растягивающейся грудной клеткой, сами растягиваются, и давление в них падает. В результате создается разность между давлением атмосферного воздуха и давлением в легких, воздух устремляется в них – происходит вдох.




*Пояснения к рисунку.*
*Дыхательная система человека: 1 – носовая полость; 2 – ротовая полость; 3 – гортань; 4 – трахея; 5 – левый главный бронх; 6 – левое легкое; 7 – правое легкое; 8 – сегментарные бронхи; 9 – правые легочные артерии; 10 – правые легочные вены; 11 – правый главный бронх; 12 – глотка; 13 – носоглоточный ход.*




*Пояснения к рисунку.*
*Бронхиальная система взрослого человека.*
*Вид сзади: 1 – дыхательное горло; 2 – верхушка правого легкого; 3 – бронхи верхней доли; 4 – правый бронх; 5 – бронхи средней доли; 6 – основание легкого; 7 – бронхи нижней доли; 8 – левый бронх; 9 – бронхи нижней части нижней доли; 10 – бронхи верхней части нижней доли; 11 – верхушка левого легкого; 12 – бронх верхней доли.*

При каждом вдохе человек совершает значительную работу. Если бы эту энергию можно было бы использовать, то за одну ночь груз в один килограмм был бы поднят на 690 метров.

Мужчины и женщины дышат по-разному. У мужчин отмечается брюшной тип дыхания, а у женщин – грудной. Это различие зависит от того, какие мышцы преимущественно участвуют в дыхательных движениях. У мужчин это диафрагма, а у женщин – межреберные мышцы. Однако независимо от этого и мужчины, и женщины дышат ритмично. С первого часа жизни ритм дыхания не нарушается, изменяется лишь его частота. Новорожденный ребенок дышит 60 раз в минуту, у взрослого человека частота дыхательных движений в покое составляет около 16-18. Однако даже у здорового человека во время физической нагрузки, эмоционального

возбуждения частота дыхания значительно увеличивается. Чутко реагируют легкие и на самые различные недуги. Одышка – спутник большинства тяжелых заболеваний, связанных с патологией сердечно-сосудистой системы, инфекционными заболеваниями, болезнями крови и почек.

Сама дыхательная система – любимый объект для атаки болезнетворных возбудителей. Достаточно сказать, что только в Москве в 2007 году болезни органов дыхания заняли первое место в структуре причин временной нетрудоспособности. Ухудшение экологии, засилье автомобилей, промышленные выбросы привели к тому, что не только жители мегаполисов, но и обитатели скромных провинциальных городков все чаще становятся жертвами бронхиальной астмы.

В настоящее время на всей планете, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), от бронхиальной астмы страдает более 400 миллионов человек, что составляет почти 10 процентов населения Земли. По данным медиков, от астмы страдает каждый двенадцатый россиянин, причем чаще всего заболевание начинается в детском возрасте.

Но самыми распространенными заболеваниями дыхательной системы остаются риниты, ларингиты, бронхиты, воспаление легких...

**Александр КРЫЛОВ,**
**кандидат медицинских наук.**

## АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Разговаривают два пенсионера.

– Как твой склероз?

– Прогрессирует. Памяти совсем не стало.

– А мне врач прописал новые таблетки. Эффект просто замечательный.

– А как называется?

– М-м-м... Цветок такой красивый с шипами...

– Роза?

– Точно! Розочка, дорогая, как мои таблетки называются?

# ЗАБОЛЕВАНИЯ ОТ ЛЮБВИ

***Долгие века эти заболевания называли венерическими, будто виновата то ли греческая богиня, то ли утренняя звезда – планета Венера. Потом придумали другое название – аббревиатуру ЗППП – заболевания, передающиеся половым путем. И правда, ведь ни планета, ни богиня тут ни при чем. Разберемся с виновниками.***

## ВАЖНЕЙШИЕ ОСОБЕННОСТИ

По статистике, за последние двадцать лет заболеваемость ЗППП возросла в 15 раз, и теперь на каждые сто тысяч населения одним только сифилисом инфицировано 260-270 человек. Отнюдь не все из групп риска. Среди пациентов венерологов немало и вполне респектабельных людей.

Этим заболеваниям (ЗППП) свойственны три важнейшие особенности.

- Микроорганизмы, вызывающие эти заболевания, приживаются и прекрасно себя чувствуют в гениталиях, а также во рту и анусе, если они были использованы для сексуального контакта.
- Заражение ЗППП происходит при проникновении их возбудителей через слизистые оболочки, а как раз именно слизистые оболочки имеются на половых органах, во рту и анусе.
- Первые симптомы болезни всегда проявляются в месте контакта с инфицированной частью тела партнера.

Теперь ясно, почему заразиться «венерой» половым путем легко, а как-либо по-другому – почти невозможно.

# СИФИЛИС

До появления СПИДа человечество наивно полагало, что сифилис – самое ужасное из заболеваний, передающихся половым путем. Сифилис очень заразен, а насмешка природы в том, что вне тела его возбудитель – похожая формой на штопор бактерия спирохета – погибает почти мгновенно. Кстати, зная это, можно смело отметать всевозможные байки, что кто-то заразился сифилисом не половым путем, а как-то иначе.

Между заражением сифилисом и появлением его первых признаков проходит от девяти дней до трех месяцев, но обычно – что-то около трех недель. Этот период называется инкубационным, и когда он минует, начинается первичная стадия болезни. Все ее коварство в том, что женщина не всегда обнаруживает у себя ее проявление – твердый шанкр. Он представляет собой болячку около 1 см в диаметре, источающую бесцветную жидкость (но не кровь!). Ни общего недомогания, ни болезненных симптомов со стороны твердого шанкра нет, поэтому зачастую за ту пару дней, пока шанкр существует (потом он бесследно заживает), женщина на него просто не успевает обратить внимание.

Вторичная стадия начинается или сразу после первичной, или через несколько недель. Во время этой стадии бактерии распространяются по всему телу. Из-за этого могут быть сыпь, выпадение прядей волос, набухание лимфатических узлов, появление вторичных (и очень заразных) язв во рту, носу, на гениталиях и коже. Общее самочувствие плохое. Ловушка вторичного сифилиса в том, что он без всякого лечения проходит бесследно. Вернее, как бы проходит, потому что болезнь развивается дальше, хотя период мнимого благополучия длится, бывает, до пятидесяти лет.

Но рано или поздно, если не лечиться, все равно наступит третичная стадия сифилиса. Если при заражении в организм попадает всего-то около двух тысяч бактерий, то в третичной стадии их в нем уже сто-двести миллионов. Они наносят концентрированный удар по любому органу человека. На этой стадии сифилис убивает или, как минимум, калечит.

Диагностика сифилиса не представляет проблемы – от всем известной реакции Вассермана до суперсовременной иммунофлюоресценции. Лечится сифилис инъекциями антибиотиков – от одной до пяти недель.

## ГОНОРЕЯ

Гонорея вызывается бактерией, но в отличие от сифилиса ее переносит и лобковая вошь. Кстати, это мерзкое создание легко перебирается на тело жертвы с сидений общественных уборных. Есть и особенность при инфицировании половым путем: вагинальный и анальный контакты легко приводят к заражению гонореей. Да еще некоторые ученые уверены, что гонорею можно подхватить даже при поцелуе!

Между прочим, в США гонорею считают настоящей эпидемией – миллион случаев в год! Росту заболеваемости способствует особенность проявления этой болезни у женщин – в 90 процентах случаев женщина не ощущает вообще никаких отклонений, как бы тщательно она к себе ни относилась.

Поэтому чаще всего женщина замечает, что больна, не через несколько дней, максимум месяц, как это бывает у мужчин, которые при гонорее просто не могут безболезненно помочиться, а когда инфекция проникнет внутрь организма. Это может быть опухание желез вокруг входа во влагалище, воспаление матки и маточных труб (проявляется жаром, нарушениями менструаций, болями в животе, спине, тошнотой, болью при половом сношении). Нелеченная гонорея может быть причиной бесплодия.

Диагностируется и лечится гонорея примерно так же, как и сифилис.

## ХЛАМИДИОЗ И УРЕТРИТЫ

Хламидиоз (бактериальная инфекция) в США составляет четверть всех (а не только венерических) воспалительных заболеваний у человека. Симптомы, которые указывают на

хламидиоз, таковы: необычные желеобразные выделения из половых путей, боль в области таза, кровотечение или болезненность во время полового акта, иногда возникает жар. Может быть чувство жжения во время мочеиспускания. Лечится антибиотиками. Очень похожи на хламидиоз трихомонадный и уреаплазменный уретриты, но в их хитросплетениях лучше разбираться врачу.

## ГЕНИТАЛЬНЫЙ ГЕРПЕС

Хотя это не строго венерическая болезнь (можно заразиться и неполовым путем), но многое роднит эту болячку с классическими ЗППП. Вирус – возбудитель простого герпеса, есть в организме почти каждого человека, просто до поры он спит. «Пробуждение» болезни может случиться при любом ослаблении иммунитета, в том числе и из-за стресса.

Генитальный герпес – та же «лихорадка» на губах, только перенесенная на половые органы. В общем-то, это одна болезнь, поэтому следует воздерживаться от контактов с партнером, не только если у него герпетические высыпания на гениталиях, но и если «лихорадка» вокруг рта. В этом случае откажитесь от поцелуев и оральных ласк. Кстати, герпесом заразиться можно, не только если наличествуют пузырьки на коже, но и в скрытом периоде этой болезни, когда человек или вообще ничего не чувствует, или его беспокоит пока только лишь зуд в области половых органов.

У женщин герпес проявляется зудом и пузырьками с прозрачным содержимым, которые через 2-3 дня превращаются в болезненные язвочки, а через неделю заживают. Возможно увеличение паховых лимфоузлов, головная боль и поражение герпесом мочевого пузыря – частые болезненные мочеиспускания.

От заражения герпесом защищает вещество нонокситол-9. Многие производители добавляют его в состав спермицидной смазки, которой покрывают презервативы. Эффективное лечение генитального герпеса состоит в приеме противовирусных препаратов внутрь и в использовании мазей.

Кстати, герпес – заболевание хроническое, поскольку его возбудитель в периоды мнимого затишья скрывается в клетках нервной системы. «Изгнать» его оттуда поможет антигерпесная диета, богатая аминокислотой лизином и бедная аргинином. Это твердые сорта сыра, йогурт, молоко, мороженое, абрикосы и яблоки.

## ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

Увы, венерические заболевания не вырабатывают иммунитет – болеть ими можно по многу раз. И прививок от ЗППП тоже нет. Поэтому вся надежда на профилактику. О разборчивости в связях всем известно – об этом даже не нужно говорить. Не менее полезны такие практические рекомендации.

- Пусть ваш партнер наденет презерватив не во время, а до начала любовной игры (только не китайского производства – последние тесты показали значительный процент брака презервативов из этой страны).
- До и после сексуального контакта оба партнера должны вымыть гениталии.
- После окончания полового акта следует сразу же помочиться.
- Осмотрите пенис партнера (лучше до того, как он придет в состояние эрекции). На его головке и других частях не должно быть никаких язв. Слегка сдавите кончик пениса: если из него выделилась капля густого серого или беловатого отделяемого, то дело нечисто.

## КАК СПАСТИ СИТУАЦИЮ

Предположим, необдуманный сексуальный контакт произошел. Что делать: трястись в страхе, не заразились ли вы? Лучше всего не тратить нервы понапрасну, а обратиться в ближайший (днем) или дежурный кожвендиспансер (ночью). Если от момента сексуальной связи прошло менее двух часов, то посетительнице этого учреждения сделают про-

мывание половых путей уничтожающим микробы раствором, а если больше – то проведут превентивный курс лечения антибиотиками.

## СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ

Женщине стоит нанести визит врачу-венерологу, если у нее появились следующие симптомы.

Со стороны промежности:

– сыпь, язвы на или вокруг наружных половых органов или ануса;

– необычные выделения из влагалища;

– боль, жжение при мочеиспускании;

– учащение мочеиспусканий.

В области головы и туловища:

– сыпь, язвы на губах, во рту или носу, конъюнктивит;

– боль в горле (после «акта любви»);

– сыпь, язвы на теле;

– воспаление лимфатических узлов:

– выпадение волос прядями;

– боль в спине, животе;

– тошнота;

– боль при половом сношении;

– болезненная или длительная менструация.

**Дарья КОВАЛЕВА,**
**врач, кандидат медицинских наук.**

### АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Маленькая девочка плачет в аптеке:

– Мама послала за лекарством, а я забыла название. Короткое такое, простое... Помню только, что в состав входил метиламинофинилацетат.

***

– Как называют людей, которые не едят мясо?

– Вегетарианцы.

– Нет, пенсионеры.

# РАДИАЦИЯ НЕВИДИМА, И В ЭТОМ ЕЕ КОВАРСТВО

***Мы вздрагиваем при слове «радиация». В нашем сознании оно прочно сцеплено с атомными бомбами, сброшенными на Хиросиму и Нагасаки, с аварией на Чернобыльской АЭС. Немудрено, что многие граждане предпочитают ходить на рынок с дозиметром.***

***А что думают о проблеме специалисты? «Если бы существовал дозиметр лжи, он бы дико зашкаливал от высказываний многих «патриотов», – так считают академик РАМН Лев Александрович БУЛДАКОВ и доктор медицинских наук Наталия Николаевна ШАНДАЛА, сотрудники Института биофизики МЗ РФ. Они многие годы занимаются изучением влияния радиации на здоровье людей и радиационной безопасностью. Им мы и переадресовали вопросы наших читателей.***

*«Можно ли защититься от радиации, что называется, на все сто?»*

**Лев БУЛДАКОВ:** Это невозможно, ведь радиация повсюду. Природные радионуклиды (скажем, радон, торий) содержатся в земной коре, стройматериалах, воздухе, пище, воде... Плюс космические лучи – именно от них мы получаем более 60 процентов годовой дозы облучения. Более того, каждый из нас сам является источником излучения, поскольку в организме человека есть радиоактивный изотоп калий-40 – он участвует в ряде важных метаболических процессов.

Многие панически относятся к радиации. На самом деле ионизирующее излучение в малых дозах даже способствует развитию всего живого, в том числе человека. Опыты показали: если полностью исключить внешнее облучение, растения прекращают развиваться.

Главное – доза облучения. Нормой считается 0,1 рентгена в год. Впрочем, на Земле немало мест – в Индии, Бразилии, Китае, Иране, Ираке или у нас на Кавказе, включая курорты, – где доза облучения от природного фона (например, антрацитовых песков, содержащих торий и радий) в десятки раз выше нормы. Однако длительное наблюдение за местным населением не выявило повышенной заболеваемости.

*«Правда ли, что после массовых испытаний ядерного оружия вся планета загрязнена радиацией?»*

**Наталья ШАНДАЛА:** Правда. После атомных бомбардировок Хиросимы и Нагасаки в 1945 году, а затем и многочисленных испытаний ядерного оружия во многих точках планеты (пики пришлись на 1961-1962 и 1970-1975 годы) в атмосферу было выброшено огромное количество радиоактивных элементов, которые вернулись на землю в виде осадков.

Среди выпавших искусственных радионуклидов наиболее опасны цезий и стронций. Период их полураспада – 30 лет. Осаждаясь на пастбищах и полях, эти элементы включаются в процесс биологической миграции (растения накапливают искусственные радионуклиды из почвы, корова жует зараженную траву) и затем попадают к нам на стол. Как показали наши исследования, из продуктов больше всего цезия «впитывает» молоко. Основные поставщики стронция в организм – молоко, мясные продукты, хлеб и хлебобулочные изделия, картофель.

Выяснилось и другое: в районах с дерново-подзолистыми, супесчаными почвами стронций и цезий гораздо активнее проникают в продукты, чем в черноземной полосе. Так, во время глобальных ядерных испытаний уровень загрязнения молока цезием в украинском Полесье был в 100 раз выше, чем в Черноземье. За счет цезия в несколько раз были превышены дозы радиации у жителей Крайнего Севера – «благодаря» оленине, а точнее, лишайнику, который едят олени.

К счастью, в 1980 году испытания ядерного оружия прекратились во всем мире. Единственным событием, повлекшим за собой выпадение радиоактивных осадков, стала авария на Чернобыльской АЭС в 1986 году, но ее вклад в общую

глобальную картину невелик. Сегодня мы вновь приблизились к естественному фону радиации.

*«Когда-то читал, что последствия от Чернобыля будут такие же, как если бы на Хиросиму и Нагасаки сбросили не 2, а 200 атомных бомб. Но это же катастрофа!»*

**Л.Б.:** По ужасу случившегося чернобыльская авария среди подобных катастроф занимает четвертое место в мире. Первое – Хиросима и Нагасаки: там в течение года после взрывов погибло 180 тысяч человек, за последующие полвека выявлено 400 случаев рака, возникших от радиации, но генетических повреждений в третьем-четвертом поколениях не обнаружено. Второе по катастрофичности – загрязнение реки Теча на Урале, где 28 тысяч людей жили в условиях повышенной радиации: за несколько десятков лет 65 человек заболели хронической лучевой болезнью, в 4 раза увеличилось число заболеваний лейкемией. Третье – атомный взрыв на Маршалловых островах, произведенный американцами в 1954 году и повлекший человеческие жертвы, массовые заболевания раком щитовидной железы.

В результате взрыва на Чернобыльской АЭС пострадали от радиации 134 человека: они находились на месте аварии и получили почти сразу кто 100, а кто даже 1000 рентген. Из них 28 пожарных скончались от лучевой болезни в первые 3 месяца, еще 16 умерли в течение 18 лет от разных причин – пневмонии, лейкоза, инфаркта.

Единственное достоверное воздействие аварии (в основном на жителей Черниговской, Гомельской, Брянской областей) – учащение случаев рака щитовидной железы. После взрыва на ЧАЭС больше всего выпало радиоактивного йода: поступая в организм через кожу, дыхательные пути, пищу, он накапливался в клетках этого органа. За короткий промежуток времени его дозы составили 30 и более рентген. В связи с этим почти у 500 детей в скором времени развился рак щитовидной железы.

В следующие 18 лет еще у 30 тысяч детей были обнаружены изменения щитовидки, в том числе опухоли. Но злокачественные ли? Дело в том, что благодаря новым методам диагностики и прицельному осмотру щитовидной железы сего-

дня «засекаются» узелки размером всего в 2 мм, когда еще нельзя точно поставить диагноз. Но операцию по их удалению делают сразу, их уже произведено более 2000.

В каждой пятой смерти на планете повинен рак. И лишь одна тысячная процента таких смертей спровоцирована радиацией, причем при получении дозы свыше 30 рентген за короткий период времени. Лучевую болезнь может вызвать доза 100 рентген и выше, полученная за короткий срок.

*«Недавно моего мужа перевели на службу в Смоленскую область, часть расположена неподалеку от АЭС. Раньше мы жили под Тулой вблизи ТЭС. У нашей дочки слабое здоровье. Все время переживаю, не попали ли мы из огня да в полымя?»*

**Н.Ш.:** В отличие от тепловых атомные электростанции не образуют многотонных выбросов, а возможность попадания в атмосферу искусственных радионуклидов (цезия, стронция, йода) составляет лишь доли процента от допустимых норм, но и они на 80-99 процентов задерживаются системой очистки газо-аэрозольных выбросов. Поэтому дозы облучения в таких районах практически такие же, как в среднем по России. Скажу больше: многолетние исследования показывают, что вблизи АЭС экологическое благополучие и здоровье людей даже лучше, поскольку жесткий контроль за безопасностью традиционно сочетается с тщательным медицинским обследованием населения, проживающего в 30-километровой зоне.

Кстати, именно на Смоленской АЭС установлен более совершенный тип реактора, который в 4-6 раз эффективнее прежних предотвращает попадание в атмосферу радионуклидов.

Люди настороженно относятся к мирному атому. Когда в США провели опрос среди домохозяек и студентов вузов: «Что, на ваш взгляд, является самым опасным для жизни?» – почти все ответили: «Атомная энергия и промышленность». На самом деле, по той же американской статистике, чаще всего смерть подстерегает курильщика, в том числе пассивного: ежегодно в мире жертвами никотина становятся 2-3 человека на каждые 100 тысяч. На втором месте по опасности – неумеренное потребление крепких алкогольных напит-

ков; на третьем – гибель в автомобильных катастрофах. Чуть ниже – смерть от огнестрельного оружия, неосторожного обращения с электричеством. Затем – медицинские ошибки, железнодорожные и авиакатастрофы... И почти в самом конце списка – атомная промышленность и энергетика: от последствий радиации, включая аварии, в год умирает 1 человек на каждые 2 миллиона населения. Получается, что у каждого из нас в 60 раз больше шансов погибнуть от того же табака, чем от излучения.

*«По телевизору часто рекламируют дозиметры. Вот я и стала беспокоиться, а не едим ли мы зараженные продукты, способные подорвать наше здоровье и сократить жизнь?»*

**Л.Б.:** Реклама дозиметров – бизнес чистой воды. Но боязливым я рекомендую его купить, дабы перестать нервничать. Только ради этого, не больше. Потому что сегодня, спустя столько лет после чернобыльской аварии, количество радиоактивных веществ, поступающих в организм с воздухом, водой, пищей, составляет ничтожно малую дозу.

Как проверить зараженность почвы? Если ваш дозиметр показывает 10-50 микрорентген в час – все в норме, нечего переживать. Больше 50? Стоит поискать причину.

*«Кроме электричества способны ли радиоактивные вещества приносить какую-то пользу людям?»*

**Н.Ш.:** Самое первое применение источники излучения нашли в медицине в качестве всем известного рентгеновского обследования. Благодаря этому методу у тысяч людей был своевременно выявлен, например, туберкулез. Терапевтический эффект лечения радоном на бальнеологических курортах больных с различными хворями уже давно не вызывает сомнений.

А радиационная терапия? Только в нашей стране живет около 2 миллионов человек с диагнозом «рак», спасенных от смерти благодаря и этому методу.

*«Есть ли какие-то способы защиты от радиации?»*

**Н.Ш.:** Защищаться от радиации целесообразно только тогда, когда ее дозы в десятки, сотни раз превышают природный фон. В любом случае на вашем столе обязательно должны быть свежие овощи, фрукты, зелень. Как считают врачи, даже при

сбалансированной диете организм лишь наполовину обеспечен незаменимыми витаминами и минералами, с чем и связано учащение онкологических заболеваний.

Как показали наши исследования, эффективной защитой против радиации в малых и средних дозах, а также средством снижения риска развития опухолей является селен. Он содержится в пшенице, белом хлебе, орехах кешью, редиске, но в малых дозах. Гораздо эффективнее принимать назначенные врачом биологически активные добавки с этим элементом.

Если вы по медицинским показаниям подвергаетесь облучению, работаете на вредном производстве, связанном с радиационным риском, живете в экологически неблагоприятном регионе, проводите много времени у телевизора, за компьютером, пользуетесь радиотелефоном, включите в свой рацион биологически активные добавки, содержащие водоросли хлореллу или ламинарию. А еще хорошая профилактика отдаленных последствий радиационного воздействия и онкологических заболеваний – препараты, вырабатываемые из оленьих рогов.

**Подготовила Людмила СЛАВИНА.**

## АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Врач – пациенту:

– Прямо не знаю, что с вами делать! Курить вы бросили, пить – тоже, а улучшения нет. Придется вам, батенька, ограничить свою сексуальную жизнь как минимум наполовину.

– Уточните, что именно я должен перестать делать: думать о сексе или говорить?

***

– Нервное заболевание вашей жены не представляет опасности. С таким неврозом люди живут очень долго.

– А я, доктор, сколько протяну я?

***

Один врач спрашивает у другого, почему тот выбрал специальность дерматолога. Тот отвечает:

– Понимаешь, мои больные не будят меня среди ночи, редко умирают и редко выздоравливают.

# В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

## ПРОЦЕССЫ СТАРЕНИЯ МОЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ?

Сотрудники университета Тель-Авива (Израиль) научились контролировать процессы старения организма. Правда, пока только у мышей. Основу методики составляет искусственное поддержание нормального уровня белков-протеинов в организме. Как известно, именно белки являются основным строительным материалом клеток. Протеины живут недолго, и организм естественным образом постоянно поддерживает баланс между отжившими и работоспособными белками. Однако с течением времени естественные механизмы «изнашиваются», и такие жизненно важные органы, как печень, сердце и мозг, начинают стареть раньше остальных. Поэтому большинство тяжелых заболеваний в преклонном возрасте связано именно с этими органами.

Исследования ученых были проведены на группе мышей, у которых была генетически усилена способность к переработке отживших свой срок белков. Проведенные через полтора года анализы показали, что у подопытных грызунов все жизненно важные органы работали так же эффективно, как и у молодых особей.

## КОГДА ТАБАК ВО БЛАГО

Табак, который вырастили в лаборатории Стэнфордского университета (США), по виду не отличается от обычного, хотя в его листья внедрены гены, полученные из клеток рако-

вых опухолей. Этот табак, вполне вероятно, поможет врачам бороться со злокачественными новообразованиями.

Чтобы заразить растение содержащим человеческий ген вирусом, достаточно было просто нанести на табачный лист немного специального раствора. Вирус доставлял в растение и опухолевый ген. В листе табака наравне с растительными белками начинал вырабатываться белок человеческой опухоли. Этот белок исследователи вводили пациентам в кровь. Результаты показали: более чем в половине случаев введение полученного из табака препарата приводило к тому, что иммунная система подопытных начинала реагировать на попавший в кровь опухолевый белок.

Ученые не спешат объявлять полученную ими вакцину лекарством от рака. Данных по реальной эффективности препарата пока недостаточно. В ближайшее время исследователи планируют провести следующую стадию испытаний на большем количестве пациентов.

## ОПТИМИСТЫ МЕНЬШЕ ПОДВЕРЖЕНЫ ИНФАРКТУ

В начале 90-х годов медики из университета Севильи (Испания) опросили более трех тысяч мужчин в возрасте от 35 до 75 лет. Единственный вопрос анкеты звучал так: «Как вы считаете, случится ли у вас инфаркт в течение ближайших 5 лет?». Через 17 лет ученые выяснили статистику инфарктов среди участников эксперимента и сравнили данные с ответами в анкетах. Оказалось, что оптимисты, которые ответили, что инфаркта у них не будет, были меньше подвержены сердечному недугу: среди них инфаркт возникал в 3 раза реже, чем среди пессимистов. По мнению врачей, у пессимистов выделяется значительно больше так называемых «гормонов стресса», отрицательно влияющих на сердце и сосуды.

## БЕССОННИЦА ВЫЗЫВАЕТ ЛОЖНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ

Немецкие ученые обнаружили, что бессонная ночь может стать причиной появления ложных воспоминаний. Исследо-

ватели из университета Любека просили добровольцев выучить списки слов, объединенных какой-либо темой. Затем одной группе предоставляли возможность выспаться, а другая проводила ночь без сна. После этого обеим группам демонстрировали те же списки, но с добавлением нескольких слов на ту же тему, и просили вспомнить, какие из этих слов были предложены для запоминания. Частота ошибочных воспоминаний была значительно больше среди не спавших участников эксперимента. Более того, в некоторых случаях они были гораздо более уверены в неправильных вариантах, чем в правильных.

Ученые полагают, что понимание процессов формирования ложной памяти особенно важно в вопросах, требующих точных воспоминаний, например, при оценке свидетельских показаний в суде.

## ЭХИНАЦЕЯ НЕ ЗАЩИТИТ ОТ ПРОСТУДЫ

Реклама утверждает, что препарат эхинацея, полученный из цветка рудбекия, является стимулятором иммунитета и мощным средством в профилактике простуды. Эхинацеи также приписывается противовоспалительное, антибактериальное, кровостимулирующее, обезболивающее действие. Однако последние исследования посеяли сомнения относительно эффективности этого препарата.

Исследователи из Калифорнийского университета (США) не нашли убедительных доказательств, что эхинацея уменьшает заложенность носа, воспаление горла и другие симптомы простуды.

Ученые провели исследование, в котором приняли участие 58 человек. В течение 8 недель участникам давали для приема в случайном порядке капсулы эхинацеи и плацебо два раза в день в течение всего периода исследования. В итоге выяснилось, что разница в состоянии здоровья тех, кто принимал эхинацею и плацебо, является статистически незначительной.

Хотя эхинацея и считается иммуностимулятором и продается преимущественно в магазинах здорового питания и аптеках, ученые не рекомендуют использовать ее для профилактики простудных заболеваний. Вреда, конечно, употребление этого препарата не принесет, но и от простуды, скорее всего, не защитит.

## ХОЛЕСТЕРИН ОПАСЕН ДЛЯ МОЗГА

Высокий уровень холестерина значительно увеличивает риск возникновения болезни Альцгеймера, считают американские ученые из Калифорнийского университета (США).

Ученые провели исследование, в котором приняли участие 9752 человека из Северной Калифорнии. Выяснилось, что люди с высоким уровнем холестерина в возрасте 40-45 лет более склонны к болезни Альцгеймера в будущем.

Давно известна взаимосвязь уровня холестерина и сердечных заболеваний. Теперь выяснилось, что уровень холестерина влияет и на работу мозга, поэтому очень важно следить за рационом питания, чтобы сохранить физическое и умственное здоровье, считают ученые.

## АРБУЗ ПОВЫШАЕТ ЖИЗНЕННУЮ АКТИВНОСТЬ

Арбуз улучшает настроение и придает жизненные силы, уверены американские ученые из университета Нью-Йорка (США). Они изучили, как влияет на человека употребление нескольких долек арбуза в день. Большинство принявших участие в исследовании волонтеров отметили, что благодаря «арбузной» диете у них улучшается настроение и повышается жизненная активность. Исследователи подвели под ощущения участников эксперимента научную базу: оказывается, в арбузе содержится много полезных веществ. Аминокислота цитруллин выводит молочную кислоту, уменьшая боль в мышцах, и увеличивает выработку другой аминокислоты – аргинина. Аргинин, в свою очередь, увеличивает синтез гормона роста и ускоряет выведение мочевины из организма. Также аргинин расслабляет сосуды и снижает артериальное давление, а главное – обладает психотропным действием и способен улучшать настроение.

## РОДИНКИ – ПРИМЕТА МОЛОДОСТИ

Количество родинок на теле человека может оказаться индикатором скорости процессов старения организма, полага-

ют британские ученые: чем больше родинок – тем моложе организм. В исследовании, проведенном специалистами Королевского колледжа Лондона, приняли участие 1900 человек. В среднем на теле взрослого человека можно найти от 30 до 100 родинок, однако в некоторых случаях их число превышает 400. Выводы ученых весьма неожиданны, поскольку до недавнего времени главной особенностью людей с избытком родинок на теле считалась повышенная склонность к раку кожи – меланоме. По словам ведущего автора исследования доктора Вероник Батай, незначительный риск злокачественных новообразований, связанный с большим количеством родинок, с лихвой компенсируется меньшей склонностью к возрастным заболеваниям – болезням сердца, остеопорозу и т.д. Впрочем, признает Батай, все эти предположения должны быть подтверждены дополнительными исследованиями.

## СВЕКЛА СНИЖАЕТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Красная свекла и сок из нее обладают уникальной способностью снижать у человека артериальное давление и регулировать нормальную работу сердечно-сосудистой системы, утверждают британские ученые из известного научного центра Бартс и Лондонской школы медицины. Содержащиеся в свекле активные микроэлементы обладают способностью предотвращать образование сгустков в кровеносной системе, а также не допускают отложения жировых бляшек на стенках сосудов.

В ходе экспериментов специалисты сделали вывод, что свекольный сок сравним по своим лечебным свойствам с новейшими лекарствами по снижению давления. Так, употребление количества сока, соответствующего пяти свеклам среднего размера, стабилизирует кровяное давление и в разы сокращает опасность инфаркта и инсульта. При этом «свекольный эффект» действует в течение 24 часов после употребления указанного количества сока или самих корнеплодов.

Кстати, российские ученые, которые уже давно используют сок свеклы не только для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, не советуют пить свежевыжатый свекольный сок, он должен постоять два часа в холодильнике. Этими по-

бочными свойствами не обладает сублимированный сок красной свеклы, патент на производство которого получила российский исследователь Тамара Газина.

## ГРИБЫ – ДАРЫ ПРИРОДЫ

Финские диетологи и специалисты по охране окружающей среды провели новое исследование о пользе для здоровья человека лесных грибов. Эти результаты, сообщили в финском Министерстве охраны окружающей среды, будут использованы в новом проекте ЕС, целью которого станет определение пищевой ценности продуктов и предельных норм содержания в них вредных веществ. Исследователи оценили 12 самых распространенных видов лесных грибов, в том числе белых, подберезовиков, лисичек, маслят, груздей и других. Их проверили на содержание 16 распространенных химических элементов, из которых восемь – кальций, кобальт, медь, железо, магний, марганец, селен и цинк полезны для людей, пять – серебро, алюминий, хром, ртуть и платина – ядовиты, остальные нейтральны. Большинство грибов признаны безопасными для здоровья человека – содержание вредных веществ в них сводится к минимуму. Исключение составил только дикорастущий шампиньон – от своих тепличных собратьев он отличается более высоким содержанием ртути, серебра и кадмия.

Вопреки распространенному мнению о том, что белый гриб является самым полезным, финские медики рекомендуют не увлекаться этим природным деликатесом, в котором также достаточно высока концентрация серебра; разумным и полезным для здоровья пределом считается не более 1,1 кг этих грибов в неделю. Осторожно следует включать в рацион и маслята – они содержат много железа, и поэтому недельная норма на человека не должна превышать 600 граммов. А вот все прочие лесные грибы – лисички, подберезовики, грузди и другие – можно смело и благополучно употреблять в любых количествах, следя только, чтобы в корзинку не попали их ложные собратья.

**Илья КРЫЛОВ,**
**врач.**
**(По материалам зарубежных информационных агентств).**

# КАК НАЙТИ СВОЙ КАМЕНЬ?

***Психологи считают, что камень прежде всего должен понравиться своей будущей владелице, как бы притянуть ее. С камнем необходим контакт. Первое важное условие выбора камня – симпатия. Второе, не менее важное его условие – обоснованность (хотя мотивация выбора может быть различной). Самая распространенная мотивация выбора – камень подбирается «к лицу», он должен гармонически сочетаться с внешностью человека. Обычно камни подбирают под цвет глаз.***

К голубым глазам идут не столько голубые камни, сколько дополняющие этот цвет оранжевые и золотистые, например, янтарь, золотистый топаз, сердолик с медовым оттенком.

Карие глаза хорошо гармонируют с сердоликом и темным янтарем.

Светло-карие глаза – с золотистым топазом, гелиотропом.

Для черных глаз подходят камни насыщенных тонов: ярко-голубая бирюза, коралл, изумруд.

Выразительность зеленовато-серых глаз удачно подчеркивается зеленоватыми оттенками камней: александрита, бирюзы, зеленого граната, малахита, хризопраза.

К зеленым глазам особенно подходит хризолит.

Светло-серые, «льдистые» глаза гармонируют с прозрачным камнем бледно-голубого, бледно-лилового и бледно-зеленого оттенка. Например, со светло-зеленым бериллом.

## ЛЮБИМЫЙ ЦВЕТ И КАМНИ

У каждого человека есть свои цветовые предпочтения. И они связаны с особенностями его характера. И если он имеет дело с самоцветом, соответствующим этим предпочтениям, ему не так уж трудно установить психологическую связь с ним. Так создается внутренняя гармония между владельцем и выбранным камнем. Однако следует иметь в виду, что реальная окраска камней, соотнесенных с определенным цветом, не всегда с ним совпадает («характер» самоцвета имеет свои мистификации). Вот несколько рекомендаций современных психологов.

Если вы любите желтый цвет, то вам подойдут оранжевые, зеленые, фиолетовые камни, если красный – то мелкие камни красных тонов, за исключением темно-красных, а если черный – то черные, зеленые камни. Если вы отдаете предпочтение голубому цвету, то вам нужны желтые, голубые, синие камни, если зеленому – то небольшие желтые, зеленоватые, розовые. Любителям белого цвета рекомендуются крупные белые или зеленоватые камни, любителям фиолетового – камни переливчатых тонов с желтым или фиолетовым оттенком.

## СОВЕТЫ АСТРОЛОГОВ

Если вы верите в астрологию, то можно воспользоваться рекомендациями древних звездочетов или же традиционных астрологов. Согласно древней интерпретации ювелирные камни выбираются по месяцу рождения: январь – гранат, александрит, февраль – аметист, март – аквамарин, апрель

– алмаз, май – изумруд, нефрит, июнь – жемчуг, агат, июль – рубин, август – лунный камень, хризолит, сентябрь – сапфир, октябрь – опал, кошачий глаз, ноябрь – топаз, декабрь – бирюза, голубой циркон.

Известна также древняя система, распределяющая «счастливые» камни по временам года. Нетрудно заметить, что основана она преимущественно на символике цвета.

Весна: изумруд, аметист, хризоберилл, розовый топаз, хризолит.

Лето: рубин, гиацинт, зеленый гранат, александрит, шпинель, огненный опал.

Осень: сапфир, топаз, коричневый корунд, турмалин, хризолит.

Зима: алмаз, горный хрусталь, бирюза, молочный кварц, лунный камень, жемчуг.

Астрология увязала подбор камня для человека с его зодиакальным характером. А поскольку каждый знак зодиака имеет свой антипод (отстоящий на 180 градусов) в зодиакальном круге, то и камни разделились на показанные данному знаку и противопоказанные ему (принадлежащие противознаку). Овен – Весы, Телец – Скорпион, Близнецы – Стрелец, Рак – Козерог, Лев – Водолей, Дева – Рыбы. Все эти пары знаков имеют противопоказанные друг другу камни, о чем не следует забывать.

Итак, по традиционной зодиакальной системе благоприятные камни по знакам следующие.

***Овен** (21 марта – 20 апреля) – алмаз, яшма, сердолик, жемчуг, горный хрусталь, рубин.*

*Традиционный талисман – сардоникс.*

***Телец** (21 апреля – 20 мая) – сапфир, изумруд, розовый кварц, оникс, тигровый глаз, авантюрин, бирюза, топаз, малахит, рубин.*

*Традиционный талисман – сердолик.*

***Близнецы** (21 мая – 21 июня) – агат, сердолик, цитрин, жемчуг, тигровый глаз, топаз, александрит, сапфир, хризопраз.*

*Традиционный талисман – топаз.*

***Рак** (22 июня – 22 июля) – лунный камень, хризопраз, халцедон, зеленоватый аквамарин, серый авантюрин, бирюза, кошачий глаз, агат, берилл.*

*Традиционный талисман – халцедон.*

***Лев** (23 июля – 23 августа) – хризолит, опал, топаз, гиацинт, горный хрусталь, золотистый кварц, циркон, красный гранат, оникс, сардоникс.*

*Традиционный талисман – яшма, янтарь.*

***Дева** (24 августа – 23 сентября) – сердолик, нефрит, агат, цитрин, гранат, халцедон, алмаз, горный хрусталь.*

*Традиционный талисман – изумруд.*

***Весы** (24 сентября –23 октября) – опал, хризолит, аметист, морион, цитрин, нефрит, турмалин, лазурит.*

*Традиционный талисман – берилл, оправленный в золото.*

***Скорпион** (24 октября – 22 ноября) – аквамарин, кровавик, гранат, александрит, малахит, бирюза, турмалин, берилл.*

*Традиционный талисман – аметист.*

***Стрелец** (23 ноября – 21 декабря) – гранат, изумруд, топаз, голубой кварц, халцедон, аметист, гиацинт, хризолит.*

*Традиционный талисман – гиацинт.*

***Козерог** (22 декабря – 20 января) – рубин, морион, халцедон, гранат, бирюза, турмалин, тигровый глаз, циркон, малахит, обсидиан.*

*Традиционный талисман – хризопраз.*

***Водолей** (21 января – 20 февраля) – аметист, гранат, хризопраз, бирюза, соколиный глаз, аквамарин, лазурит, обсидиан, нефрит.*

*Традиционный талисман – горный хрусталь, черный жемчуг.*

***Рыбы** (21 февраля – 20 марта) – аметист, аквамарин, жемчуг, опал, александрит, красный коралл, хризолит.*

*Традиционный талисман – синий сапфир.*

## ОБЕРЕГИ

Наши предки считали, что талисману как таковому охранная функция не свойственна. Камень-талисман укрепляет и поддерживает определенные качества и черты характера владельца, формируя благоприятный климат для их развития.

В старину верили, что назначение талисмана – приваживать добро, а вот оберега – отводить зло. По народным поверьям в качестве оберегов хорошо известны 4 самоцвета.

• Кошачий глаз защищает от сглаза, супружеских измен. Не подпускает врагов, воров и диких зверей. Он повышает интуицию, снимает усталость и раздражительность. Лечит бессонницу, хронические ангины, болезни крови, сердца, сосудов. Его советуют носить людям, страдающим неврозами.

• Соколиный глаз охраняет здоровье и жизнь владельца, тяжелеет при приближении опасности; особенно помогает в единоборстве с врагом.

• Тигровый глаз также обладает магическим свойством, предупреждает о возможных покушениях врагов (камень тяжелеет). Он спасает от мук ревности, помогает в хозяйственных делах (особенно женщинам). Усиливает концентрацию внимания, укрепляет здравый смысл. Способствует излечению псориаза, воспаления суставов, снижает кровяное давление; оказывает благоприятное воздействие при депрессиях.

• Малахит – ярко выраженный «детский оберег», охраняющий ребенка от болезней и напастей. Считали, что он предохраняет ребенка от падений, колдовских чар и удара молний, а матерям облегчает роды. Его целебные качества: лечит холеру, заболевания глаз и кожи, нормализует сердечную деятельность. Малахит известен также как талисман исполнения желаний.

**Подготовила Елена ДЕМЕНТЬЕВА.**

# БОЛЬШЕ ТЕПЛА И СВЕТА!

***У марта женское лицо и, пожалуй, характер. Чуть-чуть тепла – и, пожалуйста: готов растаять самый крепкий лед. Надеемся и мы добавить немного солнечных зайчиков весеннему шествию тепла и света. А потому право голоса в мартовском выпуске нашего «Клуба» предоставляем именинницам первого месяца весны.***

## ПУСТЬ ПАДАЮТ ЗВЕЗДЫ И ГАСНУТ

***«Посылаю для своего любимого издания созвучные его духу стихи. Один из моих жизненных девизов: «Через тернии – к звездам». О себе. По образованию филолог. Работала в отделе информации металлургического завода, в Уральском институте экономики, управления и права. Печаталась в городских и областных изданиях, коллективных сборниках. Буду признательна за публикацию моей лирики. Желаю журналу долголетия и процветания. Нина Николаевна КРАЙНОВА.»***

***Адрес: 623406 Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, а/я 90.***

Пусть падают звезды и гаснут,
И дарят свой свет неземной.
Мы ловим тот свет не напрасно,
Ты, знаю, согласен со мной.
Растаять теперь мне не страшно:
За черной безумной чертой
Я встречусь с тобою, мой ясный,
Единственный мой, золотой.

***

Стать бы теплой землей
И весенней листвой,
И ковыльной травою степной.
Мне дыханьем земли
Иль извивом травы
Быть с тобой ненадолго позволь.

***

Потухнет свет в глазах моих
И имя канет в Лету.
Но я поверю: смерти нет
Пророкам и поэтам.
Душа смиренье обретет
И сладкое согласье.
И вольным будет мой полет
Взамен земного счастья.

***

Пошли, Господь, свою защиту,
Коль слово зло, циничен смех.
Даруй нам легкое дыханье,
Любовь свою и долгий век.
Прости нам, слабым, непослушным,
Сиюминутный мелкий грех.
И осени нас благодатью
В пасхальный день – одною всех.

***

На земле этой ласковой,
На земле сверхжестокой
Нам судьбою отмерены
Очень жесткие сроки.
Ангел дальний, невидимый,
Рано точку нам ставить.
Помоги сделать доброе
И ошибки исправить.

# ПИШИТЕ, ЛЮДИ, СТИХИ

***«Мне 35 лет, замужем, две дочери – Наташа 13 лет и Настя 6 лет. Родом из села Кыштовка Новосибирской обл. Около 4 лет живем в поселке Сингапай Нефтеюганского района Ямало-Ненецкого АО. Супруг Евгений работает в районном УВД – начальник уголовного розыска. Я – оператор ЭВМ того же отдела. С вашим изданием познакомилась случайно, проходя мимо киоска, углядела обложку журнала. Интересно, думаю, о чем меня хотят предупредить? Купила 9-й номер за прошлый год и нашла в нем много для себя поучительного. Интересно было окунуться и в поэтические строки. Сама пишу стихи. Позвольте поделиться некоторыми из них».***

***Адрес: КУЛЯБИНОЙ Ольге, 628320 Тюменская обл., Нефтеюганский р-н, пос. Сингапай, д. 46, кв. 2.***

Пишите, люди, стихи.
Они очищают душу.
Не будут пути легки,
Нам Божий закон не нарушить.
Но если в душе темнота,
Но если внутри сомненья,
На помощь придет строка,
Рифмуясь в стихотворенье.
Попробуйте, сядьте за стол,
Возьмите листок и чернила,
На лист положите стон,
Чтоб внутренность не чернил он.
Вам сразу же станет легко,
Пишите, бумага все стерпит,
Не прячьте зло глубоко,
Не загоняйте в дебри.
Таблеткой душе не помочь,
Поможет ей только слово.
Как день вновь меняет ночь,
Так слово помочь готово.
Читайте, люди, стихи,

*Ландыши – цветы влюбленных. Однако растение это – бальзам не только для любящих, но и для больных сердец. В лечебных целях используются цветки, листья и трава, собираемые в начале цветения, срезаемые на уровне 4-5 см от земли. Препараты ландыша назначаются при сердечной недостаточности. Под их влиянием повышается сократительная способность миокарда, исчезают аритмии, уменьшаются отеки. Препараты ландыша усиливают сердечную деятельность. Кроме того, настойку ландыша применяют как средство, успокаивающее центральную нервную систему, при неврозах сердца, нарушениях сердечной деятельности, в том числе в комбинации с настойкой валерианы, настойкой пустырника, препаратами брома (см. стр. 51). Настойка ландыша – прозрачная жидкость зеленовато-бурого цвета – продается в аптеках.*

Впускайте в себя вдохновенье.
Не будут пути легки.
Облегчим их хоть на мгновенье.

***

Нет безобразия в природе,
В природе только красота.
А все судачат о погоде:
«Зачем нам дождь... Жара плоха».
А если только приглядеться
К красе берез, к красе осин,
То сердце трепетно забьется
(Добавь к сюжету неба синь).
Подумаешь, погода – слякоть...
Нам разве слякоть не близка?
Природе тоже нужно плакать,
Как нам, ей свойственна тоска.
Но все спешат, не замечая
Работ художника-творца.
И вечером за чашкой чая
Погоду судят без конца:
«Идет зима, опять морозы,
Сугробов наметет полно...
А? Что там говорят прогнозы?
Опять дожди? Не повезло...
Жара под 40? Вот напасть...
На небе тучи грозовые?
Не отдохнем, пожалуй, всласть,
Деньки пропали отпускные...»
О, люди, люди, ну зачем
Нам пересуды о погоде?
Погода хороша уж тем,
Что по здоровью всем подходит.
А если болен, знай одно:
Погода ни при чем совсем,
Здоровье крепкое дано
Тем, кто всегда доволен всем!

## ВСЕГО-ТО ДЕНЬ...

***«Полтора года назад (в августе 2007 г.) в вестнике «ЗОЖ» было напечатано мое стихотворение «Светел день». Получила два письма-отклика – из Татарстана и Свердловской области. Ваши издания помогают людям не только заботиться о своем здоровье, но и способствуют общению. Посылаю новые стихи. Надеюсь, и они затронут чье-либо сердце».***

***Адрес: ТРОФИМОВОЙ Светлане Александровне, 220068 Республика Беларусь, г. Минск-68, ул. Гая, д. 5, кв. 5.***

Всего-то день глаза твои не вижу,
Всего-то день не слышу голос твой.
Тугие тучи небо дерзко лижут
И уплывают... Видно, за тобой.
И ветер, словно в бане разогретый,
Вслед за тобой спешит – речонку вброд.
Всего-то день... А сердце: «Где ты, где ты?»
Всего-то день, а кажется, что год.
Всего-то день, а сердцу одиноко,
И грустен почему-то белый сад.
Моя любовь живительным истоком
Меня поит уж сколько лет подряд!
Не уезжай, не уходи надолго,
Еще вовсю цветет наш нежный май.
Пусть осень на дворе желта, но только
Ты обо мне, родной, не забывай.

## СЧАСТЬЕ

Казалось, стало ощутимым,
Вот-вот познаю его суть.
Лишь обожгло – и с ходу мимо
Умчалось, хмельное чуть-чуть.

## СЕРДЦЕ

Бьет оземь копытом отчаянный конь,
По крупу лоснится, струится огонь!
Я сердце свое до конца не пойму:
Подобно оно огневому коню.

# НИНОЧКА

***Аркадий Тимофеевич АВЕРЧЕНКО (1881-1925гг.) – русский сатирик, юморист, театральный критик – автор блестящих, по общему мнению, рассказов, принесших ему широкую известность. Из-за плохого зрения (в детстве повредил глаза) окончил всего два класса гимназии. Это не помешало ему, начав трудовую деятельность в 16 лет конторщиком на шахте, заняться самообразованием и прославиться на литературном поприще. Аверченко был главным редактором многих сатирических журналов, в том числе знаменитого в дореволюционное время «Сатирикона».***

## I

Начальник службы тяги, старик Мишкин, пригласил в кабинет ремингтонистку Ниночку Ряднову и, протянувши ей два черновика, попросил ее переписать их начисто.

Когда Мишкин передавал эти бумаги, то внимательно посмотрел на Ниночку и благодаря солнечному свету впервые разглядел ее как следует.

Перед ним стояла полненькая, с высокой грудью девушка среднего роста. Красивое белое лицо ее было спокойно, и только в глазах время от времени пробегали искорки голубого света.

Мишкин подошел к ней ближе и сказал:

– Так вы, это самое... перепишите бумаги. Я вас не затрудняю?

– Почему же? – удивилась Ниночка. – Я за это жалованье получаю.

– Так, так... жалованье. Это верно, что жалованье. У вас грудь не болит от машинки? Было бы печально, если бы такая красивая грудь да вдруг бы болела...

– Грудь не болит.

– Я очень рад. Вам не холодно?

– Отчего же мне может быть холодно?

– Кофточка у вас тоненькая, прозрачная... ишь вон у вас руки просвечивают. Красивые руки. У вас есть мускулы на руках?

– Оставьте мои руки в покое!

– Милая... Одну минутку... Постойте... Зачем вырываться? Я, это самое... рукав который просвечив...

– Пустите руку! Как вы смеете! Мне больно! Негодяй!

Ниночка Ряднова вырвалась из жилистых дрожащих рук старого Мишкина и выбежала в общую комнату, где занимались другие служащие службы тяги. Волосы у нее сбились в сторону и левая рука, выше локтя, немилосердно ныла.

– Мерзавец, – прошептала Ниночка. – Я тебе этого так не прощу.

Она надела на пишущую машинку колпак, оделась сама и, выйдя из управления, остановилась на тротуаре. Задумалась: «К кому же мне идти? Пойду к адвокату».

## II

Адвокат Язычников принял Ниночку немедленно и выслушал ее внимательно.

– Какой негодяй! А еще старик! Чего же вы теперь хотите? – ласково спросил адвокат Язычников.

– Нельзя ли его сослать в Сибирь? – попросила Ниночка.

– В Сибирь нельзя... А притянуть вообще к ответственности можно.

– Ну, притяните.

– У вас есть свидетели?

– Я – свидетельница, – сказала Ниночка.

– Нет, вы – потерпевшая. Но если не было свидетелей, то, может быть, у вас есть следы насилия?

– Конечно, есть. Он произвел надо мной гнусное насилие. Схватил за руку. Наверное, там теперь синяк.

Адвокат Язычников задумчиво посмотрел на пышную Ниночкину грудь, на красивые губы и розовые щеки, по одной из которых катилась слезинка.

– Покажите руку, – сказал адвокат.

– Вот тут, под кофточкой.

– Вам придется снять кофточку.

– Но ведь вы же не доктор, а адвокат, – удивилась Ниночка.

– Это ничего не значит. Функции доктора и адвоката так родственны друг другу, что часто смешиваются между собой. Вы знаете, что такое алиби?

– Нет, не знаю.

– Вот то-то и оно-то. Для того чтобы установить наличность преступления, я должен прежде всего установить ваше алиби. Снимите кофточку.

Ниночка густо покраснела и, вздохнув, стала неловко расстегивать крючки и спускать с одного плеча кофточку.

Адвокат ей помогал. Когда обнажилась розовая, упругая Ниночкина рука с ямочкой на локте, адвокат дотронулся пальцами до красного места на бело-розовом фоне плеча и вежливо сказал:

– Простите, я должен освидетельствовать. Поднимите руки. А это что такое? Грудь?

– Не трогайте меня! – вскричала Ниночка. – Как вы смеете?

Дрожа всем телом, она схватила кофточку и стала поспешно натягивать ее.

– Чего вы обиделись? Я должен еще удостовериться в отсутствии кассационных поводов...

– Вы – нахал! – перебила его Ниночка и, хлопнув дверью, ушла.

Идя по улице, она говорила себе: «Зачем я пошла к адвокату? Мне нужно было пойти прямо к доктору. Самое лучшее – это пойти к доктору, пусть он даст свидетельство о гнусном насилии».

## III

Доктор Дубяго был солидный пожилой человек.

Он принял в Ниночке горячее участие, выслушал ее, выругал начальника тяги, адвоката и потом сказал:

– Разденьтесь.

Ниночка сняла кофточку, но доктор Дубяго потер профессиональным жестом руки и попросил:

– Вы уж, пожалуйста, совсем разденьтесь...

– Зачем же совсем? – вспыхнула Ниночка. – Он меня хватал за руку. Я вам руку и покажу.

Доктор осмотрел фигуру Ниночки, ее молочно-белые плечи и развел руками.

– Все-таки вам нужно раздеться... Я должен бросить на вас ретроспективный взгляд. Позвольте, я вам помогу.

Он наклонился к Ниночке, осматривая ее близорукими глазами, но через минуту Ниночка взмахом руки сбила с его носа очки, так что доктор Дубяго был лишен на некоторое время возможности бросать не только ретроспективные взгляды, но и обыкновенные.

– Оставьте меня!... Боже! Какие все мужчины мерзавцы!

## IV

Выйдя от доктора Дубяго, Ниночка вся дрожала от негодования и злости. «Вот вам – друзья человечества! Интеллигентные люди... Нет, надо вскрыть, вывести наружу, разоблачить всех этих фарисеев, прикрывающихся масками добродетели».

Ниночка прошла несколько раз по тротуару и, немного успокоившись, решила отправиться к журналисту Громову, который пользовался большой популярностью, славился, как человек порядочный и неподкупно честный, обличая неправду от двух до трех раз в неделю.

Журналист Громов встретил Ниночку сначала неприветливо, но потом, выслушав Ниночкин рассказ, был тронут ее злоключениями.

– Ха-ха! – горько засмеялся он. – Вот вам лучшие люди, призванные врачевать раны и облегчать страдания страждущего человечества! Вот вам носители правды и защитники угнетенных и оскорбленных, взявшие на себя девиз – справедливость! Люди, с которых пелена культуры спадает при самом пустяковом столкновении с действительностью. Дикари, до сих пор живущие плотью... Ха-ха! Узнаю я вас!

– Прикажете снять кофточку? – робко спросила Ниночка.

– Кофточку? Зачем кофточку?.. А, впрочем... можно снять и кофточку. Любопытно посмотреть на эти следы.. гм... культуры.

Увидев голую руку и плечо Ниночки, Громов зажмурился и покачал головой.

– Однако, руки же у вас... Разве можно выставлять подобные аппараты на соблазн человечеству. Уберите их. Или нет... постойте... чем это они пахнут? Что, если бы я поцело-

вал эту руку вот тут... в сгибе. А... Гм... согласитесь, что вам никакого ущерба от этого не будет, а мне доставит любопытное ощущение, которое...

Громову не пришлось изведать нового любопытного ощущения. Ниночка категорически отказалась от поцелуя, оделась и ушла.

Идя домой, она улыбалась сквозь слезы: «Боже, какие все мужчины негодяи и дураки!»

## V

Вечером Ниночка сидела дома и плакала.

Потом, так как ее тянуло рассказать кому-нибудь свое горе, она переоделась и пошла посидеть к соседу по меблированным комнатам студенту-естественнику Ихневмонову.

Ихневмонов день и ночь возился с книгами, и всегда его видели низко склонившимся красивым, бледным лицом над печатными страницами, за что Ниночка шутя прозвала студента профессором.

Когда Ниночка вошла, Ихневмонов поднял от книги голову, тряхнул волосами и сказал:

– Привет Ниночке! Если она хочет чаю, то чай и ветчина там. А Ихневмонов дочитает пока главу.

– Меня сегодня обидели, Ихневмонов, – садясь, скорбно сообщила Ниночка.

– Ну!.. Кто?

– Адвокат, доктор, старик один... Такие негодяи!

– Чем же они вас обидели?

– Один схватил руку до синяка, а другие осматривали и все приставали...

– Так... – перелистывая страницу, сказал Ихневмонов, – это нехорошо.

– У меня рука болит, болит, – жалобно протянула Ниночка.

– Экие негодяи! Пейте чай.

– Наверно, – печально улыбнулась Ниночка, – и вы тоже хотите осмотреть руку, как те.

– Зачем же ее осматривать? – улыбнулся студент. – Есть синяк – я вам и так верю.

Ниночка стала пить чай. Ихневмонов перелистывал страницы книги.

– До сих пор рука горит, – пожаловалась Ниночка. – Может, примочку какую-нибудь надо?

– Не знаю.

– Может, показать вам руку? Я знаю, вы не такой, как другие, – я вам верю.

Ихневмонов пожал плечами.

– Зачем же вас затруднять... Будь я медик – я бы помог. А то я – естественник.

Ниночка, закусив губу и встав, упрямо сказала:

– А вы все-таки посмотрите.

– Пожалуй, показывайте вашу руку... Не беспокойтесь... вы только спустите с плеча кофточку... Так... Это?.. Гм... Действительно, синяк. Экие эти мужчины. Он, впрочем, скоро пройдет.

Ихневмонов качнул соболезнующе головой и снова сел за книгу.

Ниночка сидела молча, опустив голову, и ее голое плечо матово блестело при свете убогой лампы.

– Вы бы одели рукав, – посоветовал Ихневмонов. – тут чертовски холодно.

Сердце Ниночки сжалось.

– Он мне еще ногу ниже колена ущипнул, – сказала Ниночка неожиданно после долгого молчания.

– Экий негодяй! – мотнул головой студент.

– Показать?

Ниночка закусила губу и хотела приподнять юбку, но студент ласково сказал:

– Да зачем же? Ведь вам придется снимать чулок, а здесь из дверей, пожалуй, дует. Простудитесь – что хорошего? Ей же-богу, я в медицине ни уха ни рыла не смыслю, как говорит наш добрый русский народ. Пейте чай.

Он погрузился в чтение. Ниночка посидела еще немного, вздохнула и покачала головой.

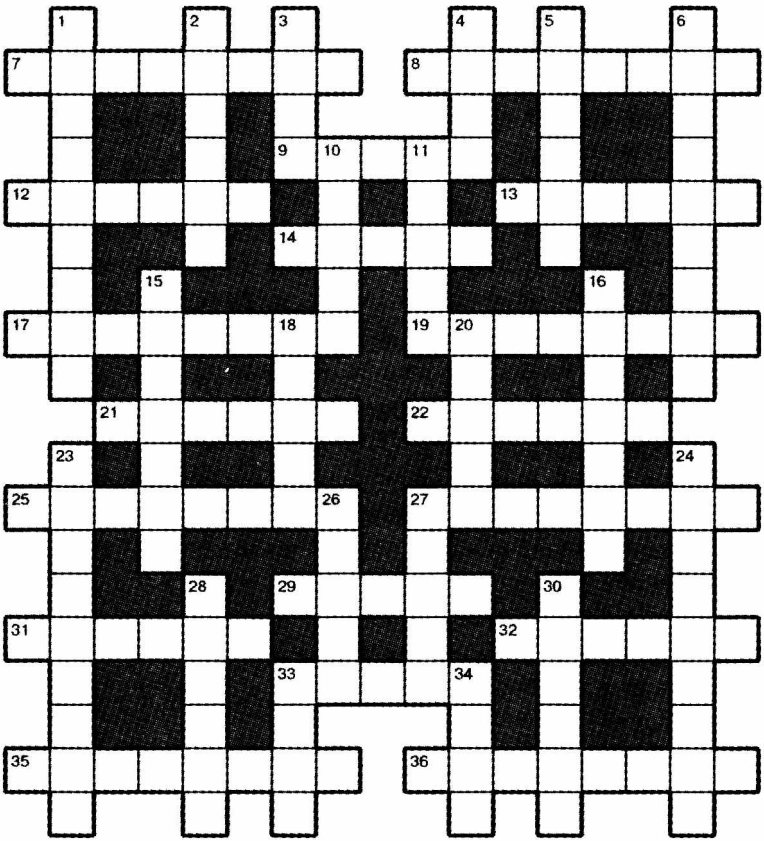
– Пойду уж. А то мои разговоры отвлекают вас от работы.

– Отчего же, помилуйте, – сказал Ихневмонов, энергично тряся на прощание руку Ниночки.

Войдя в свою комнату, Ниночка опустилась на кровать и, потупив глаза, еще раз повторила:

– Какие же все мужчины негодяи!

## КРОССВОРД




www.gazetakrot.ru

Разгадывай наши сканворды на своем компьютере

КРОТ

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7.** Воздействие на психику, гипноз. **8.** Врач, лечащий очень малыми дозами лекарств. **9.** Основной элемент скелета позвоночных животных и человека. **12.** Жидкая часть крови. **13.** Магазин с широким ассортиментом оправ для очков и линз. **14.** Активированная таблетка, применяемая при пищевых отравлениях. **17.** Дезинфицирующая жидкость для сохранения анатомических препаратов. **19.** Героин как вещество, парализующее нервную систему. **21.** Индивидуальная антигенная характеристика эритроцитов. **22.** Адреналин, инсулин и тестостерон в организме человека. **25.** Резкое и непроизвольное сокращение мышц. **27.** Развивающийся с возрастом естественный биологический процесс. **29.** Совокупность микроорганизмов, населяющих определенный полостной орган. **31.** Врач, проходящий последипломную практику в медицинском учреждении. **32.** Крупная железа, участвующая в процессе пищеварения. **33.** Часть ноги, состоящая из предплюсны, плюсны и пальцев. **35.** Участок ствола головного мозга, ответственный за равновесие тела. **36.** Инфекционное заболевание с общим отравлением организма.

**ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.** Аппарат для вдыхания лекарственных веществ, паров. **2.** Помутнение роговицы после различных ее заболеваний. **3.** Возможность неудачи при проведении сложнейшей операции. **4.** Реакция организма на ожог, удар или порез. **5.** Предписание врача о способе применения лекарства. **6.** Заболевание корешков спинномозговых нервов. **10.** Сердце или желудок, выполняющие каждый свою фунуцию. **11.** Заветная бумажка для приема у врача. **15.** Организм в начальный период развития. **16.** Врач, занимающийся недостатками речи и их исправлением. **18.** Внезапное чувство страха, иногда вызывающее заикание. **20.** Преждевременное прерывание беременности. **23.** Специальная стелька, вкладываемая в обувь при плоскостопии. **24.** Чрезмерный рост человека или отдельных частей организма. **26.** Человек с хорошо развитыми мышцами. **27.** Сухая корочка на заживающей ссадине, ране. **28.** Приспособление взамен утраченной части тела. **30.** Нити, применяемые в хирургии для швов. **33.** Жалобная "песнь" бедняги, страдающего зубной болью. **34.** Лекарственное растение на подоконнике с целебным соком в листьях.

*ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В №2 (68)*

*ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Сознание. 8. Аллергия. 9. Страх. 12. Мозоль. 13. Пилюля. 14. Манту. 17. Нашатырь. 19. Анатомия. 21. Жалоба. 22. Трахея. 25. Физиолог. 27. Ларингит. 29. Транс. 31. Кариес. 32. Зрачок. 33. Комар. 35. Летаргия. 36. Изолятор.*

*ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Костоправ. 2. Кашель. 3. Гипс. 4. Слух. 5. Легкие. 6. Симуляция. 10. Ткань. 11. Астма. 15. Санация. 16. Болезнь. 18. Ребро. 20. Норма. 23. Диспансер. 24. Микроскоп. 26. Горло. 27. Линза. 28. Лекарь. 30. Кресло. 33. Криз. 34. Резь.*

# А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

***В первом полугодии 2009 года выйдут еще три номера журнала «Предупреждение» – с 2008 года, напомним, издание выходит ежемесячно. Если вы не успели вовремя подписаться и не хотите бегать по киоскам, еще не поздно оформить подписку на следующие номера.***

Подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

**Каталог**
**российской прессы**
**«Почта России» (МАП) – индекс 99608.**

**Объединенный каталог**
**«Пресса России» (АПР) – индекс 26062.**

**Газеты, журналы.**
**Агентство «Роспечать» (АПР) – индекс 26062.**

**Оставайтесь с нами!**

# Для тех, кому не помогают капли для носа

**Используйте**

www. dolphin.ru
телефон горячей линии:
8 800 200 02 82
звонок бесплатный

**Комплекс для промывания носа в домашних условиях**

## «Долфин» - это не капли и не спрей, это система для полноценного промывания носа в домашних условиях.

### В комплекс «Долфин» входит:

- удобный флакон для промывания носа;
- средство для приготовления промывающего раствора, состоящее из природных минералов и растительных компонентов, упакованное в дозирующие пакетики на 30 процедур.

«Долфин» полностью вымывает из носа болезнетворные бактерии, гной, слизь, аллергены, не вызывая побочных эффектов и привыкания.
Промывание носа комплексом «Долфин» - простая и комфортная процедура, которая занимает не более 3-х минут.

### Показания к применению:

- острый ринит (насморк);
- грипп;
- ОРВИ;
- гайморит;
- аллергический ринит;
- ринит беременных.

Если Вы уже применяете капли или спрей, сначала промойте нос комплексом «Долфин», а потом закапайте лекарство. В этом случае, капли или спрей попадут на чистую слизистую и подействуют быстрее и эффективнее.

**«Долфин» продается в АПТЕКАХ и магазинах «Медтехника».**

**Рекомендованная розничная цена 450р. за комплект**

(устройство + средство для промывания на 30 процедур).

Также спрашивайте «Долфин» для детских носиков и дополнительные наборы средства.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Регистрационное удостоверение Федеральной службы в сфере здравоохранения и социального развития № ФСР 2007/00542 от 09.08.2007г. Сертификат соответствия №РОСС RU.А879.НО8424 от 30.08.2007г.

Читайте в следующем номере журнала

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

(выйдет в апреле 2009 года)

**Простые рецепты здоровья простаты**

**Прострел... на грядке**

**Анатомия болезни: невроз**